

Gloria

Gratis • marts 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 3

KÆRLIGHED OG LÅNEBØRN

Mette og Ståle har valgt
ikke selv at få børn

FORTIDENS SKYGGER

meldte sig da Nina blev mor

FAMILIESTØTTE

til familier ramt af
psykisk sygdom

Forældreskab

»Jeg kunne ikke bære tanken om, at min søn skulle vokse op og lære de samme mønstre, som jeg har kæmpet med i så mange år af mit liv«

- Maria Nordbek



REDAKTIONEN

Skribenter

Andreas Othel-Jacobsen
Anne Reus Christensen
Caliobe Reizel
Jesper Thorlund Nielsen
Niclas Williams Kleven
Nina Bogicevic

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Andreas Othel-Jacobsen
Joan Joensen

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: Maria Nordbek

Forsidefotograf: Katrine Maria

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

Kære læser

I denne måned dykker vi ned i de ofte skjulte kampe, der kan opstå, når psykisk sårbarhed møder forældreskab.

Maria Nordbek, der har kæmpet med en spiseforstyrrelse, fortæller, hvordan ønsket om at beskytte sit barn gav hende modet til at insistere på at få den hjælp, som blev starten på hendes rejse mod heling.

I Nina Nordstrøms historie ser vi, hvordan traumer fra en barndom med psykisk sygdom i hjemmet kan sætte dybe spor. I mødet med moderskabet følte Nina sig overvældet af angsten, men en diagnose og den rette hjælp gav hende håb og mulighed for at forstå og arbejde med sine reaktioner.

I denne måned kan du også læse om Mette og Ståle Dahle, som har truffet et valg, mange måske kan relatere til: De har valgt ikke at få børn selv, fordi de ved, at deres psykiske udfordringer ville gøre det svært for dem at give et barn den stabilitet, det har brug for. I stedet er de en enorm ressource for deres families børn og kaster i dagligdagen kærligheden på deres lille hund.

Som ekspert på side 10 understreger, er det vigtigt at anerkende, at psykiske udfordringer ikke nødvendigvis betyder, at man ikke kan være forælder. Der er ingen lette svar på, hvad der er den rigtige beslutning, når psykisk sygdom er en del af ens liv.

For nogle handler det om at finde fred i de fravalg, der føles nødvendige. For andre er det en rejse at finde balancen i at være forælder, samtidig med at man arbejder med sine egne udfordringer.

God læselyst!

Solveig Wisbech
/ Redaktør for
Gloria Magasin



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

- 4 Efter fødslen forsøgte Maria at få kontrol - og glemte sig selv undervejs**
Maria Nordbek deler sin historie om at være gravid og ramt af en spiseforstyrrelse
- 10 Forældreskab handler om at kunne sætte egne behov til side**
Kan man overhovedet være en god forælder som psykisk syg? Ja da, siger Christine Toft Olesen fra Bedre Psykiatri
- 14 Lånebørn, kærlighed og overskud: Mette og Ståle har valgt ikke selv at få børn**
Mette og Ståle Dahle kaster deres omsorg på andres børn og på deres lille hund
- 34 Temaet i kulturen**
Gloria anbefaler en TV-dokumentar, en bog og en podcast om psykisk sygdom og forældreskab
- 35 Voxpop: Vores forældre passer først på os, så vi senere kan passe på hinanden**
Hvad er det bedste, du har fået med fra dine forældre? Gloria spørger på Fountain House
- 38 Nina arbejder for at rejse sig fra fortidens skygger**
Nina Nordstrøm, som er vokset op i et hjem med psykisk sygdom, blev væltet omkuld, da hun selv blev mor
- 43 Sådan kan familier få støtte og rådgivning**
Få konkrete henvisninger her
- 44 Sårbare gravide får hjælp til at starte familielivet**
Familieambulatoriet støtter gravide
- 46 Glorias podcasts om forældreskab**
Vinteren er perfekt til podcasts under dynen. Find tre af Glorias podcasts om forældreskab her

Uden for tema

- 9 Quiz**
Musvåge-unger, børnepenge og populære navne. Tag Glorias quiz om forældreskab
- 19 Aktivitetskalender**
Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud
- 47 Sex og parforhold**
Trine Cervin rådgiver pap-faren, hvis kæreste har mindre sexlyst, når børnene er hos dem
- 48 Vi er fælles om håbet**
Rikke Gustavsens deler sine problemer med den frivillige peermentor Nora
- 51 Hvem er vi?**
Mød dem, der har produceret denne måneds udgave af Gloria Magasin



Efter fødslen forsøgte Maria Nordbek at få kontrol – og glemte sig selv undervejs

Graviditet er for mange en tid med glæde og forventning. For kvinder med en spiseforstyrrelse kan den være præget af angst, kropslig uro og en følelse af at miste kontrol.

Kroppen forandrer sig, vægten stiger, og omverdenen føler sig ofte berettiget til at kommentere på det hele.

For Maria blev graviditeten en kamp mellem ønsket om at give sit barn den bedste start på livet og indre tanker, der fik Maria til at tvivle på, om hendes krop var forkert.

Tekst af Nina Bogicevic

Maria Nordbek havde længe følt, at hun havde kontrol over sin spiseforstyrrelse. Graviditeten skulle være en ny begyndelse – en tid, hvor hendes krops forandringer blev accepteret som en del af at give sit barn den bedste start på livet. I begyndelsen lykkedes det. Hun glædede sig over sin voksende mave og fandt trøst i tanken om, at hendes krop gjorde, hvad den skulle. Men et besøg hos lægen satte noget i gang.

»De sagde, at man må tage 10-15 kilo på. Det ramte mig bare. Fordi vægt allerede var en følsom ting for mig,« siger Maria Nordbek.

Som ugerne gik, begyndte Maria Nordbek at holde nøje øje med vægten. Omverdenens kommentarer forværrede hendes selvbillede.

»Folk sagde ting som: 'Man kan godt se det på dine lår.' Det føltes, som om alle vurderede mig,« fortæller hun.

Maria Nordbek begyndte at spejle sig oftere og overvåge sin krop med en tiltagende angst for, hvor meget den ville ændre sig.

Spiseforstyrrelsen under graviditeten

Maria Nordbek vidste, at hun var nødt til at prioritere sit barns behov over sin egen frygt. Hun spiste, som hun skulle, og forsøgte at ignorere de kritiske tanker, der begyndte at fylde mere og mere. Men indeni føltes det ikke som accept – det føltes som at holde ud.

»Jeg skubbede det til side, fordi min dreng i maven var vigtigere. Men jeg havde hele tiden følelsen af, at jeg bare måtte holde ud,« siger Maria Nordbek.

»» *Det var som om, de ting jeg havde tænkt om mig selv i så mange år, pludselig blev sagt højt af andre.*

Maria Nordbek

Selvom Maria Nordbek forsøgte at fokusere på sin søn, voksede uroen i takt med hendes krop. Samtidig følte hun sig mere overvåget end nogensinde.

Fortsættes på næste side...

Fremmede og bekendte kommenterede hendes udseende, og hver gang hun trådte ind i et rum, følte hun, at alles øjne hvilede på hendes krop.

»Det var som om, de ting jeg havde tænkt om mig selv i så mange år, pludselig blev sagt højt af andre.«

»Så kunne jeg mærke det: Nu skulle jeg selv bestemme over min krop igen. Nu skulle jeg bare af med den her store følelse.

Maria Nordbek

Maria Nordbek forsøgte at ignorere tankerne, men frygten for, hvor meget hendes krop ville ændre sig, blev sværere og sværere at holde nede.

En ny krop, en ny kamp

Da Maria Nordbek havde født, skulde en lettelse ind over hende. Hendes søn lå i hendes arme – og hendes krop var ikke længere gravid. I de første uger var hun opslugt af babylykke, og spiseforstyrrelsen fyldte mindre.

»Det eneste, der betød noget, var min lille dreng. Jeg var bare så lettet over ikke at være gravid mere,« siger Maria Nordbek.

Men følelsen af kontrol var stadig præsent. Da hun stoppede med at amme, blev det et vendepunkt – bare ikke på den måde, hun havde håbet.

»Så kunne jeg mærke det: Nu skulle jeg selv bestemme over min krop igen. Nu skulle jeg bare af med den her store følelse,« siger Maria Nordbek.

Maria begyndte at falde tilbage i gamle mønstre. Hun spiste mindre og tabte sig hurtigt – faktisk vejede hun mindre, end hun havde gjort før graviditeten. Hun vidste, det var usundt, men hun kunne ikke stoppe.

Da hun endelig rakte ud efter hjælp, blev hun afvist.

»Jeg blev henvist til en spiseforstyrrelsesklinik, men

de afviste mig. Jeg var ikke syg nok. Det var som at få at vide, at hvis jeg virkelig ville have hjælp, så måtte jeg blive endnu mere syg,« siger Maria Nordbek.

Den besked forstærkede de destruktive tanker. Hvis hun alligevel ikke var syg nok til behandling, hvad var så pointen? Maria Nordbek fortsatte sin nedadgående spiral, indtil noget fik hende til at stoppe op.

Motivation til forandring

Selvom Maria Nordbek følte sig fanget i sin spiseforstyrrelse, var der én ting, der stod klart for hende: Hendes søn måtte aldrig opleve det samme.

»Jeg kunne ikke bære tanken om, at han skulle vokse op og lære de samme mønstre, som jeg har kæmpet med i så mange år af mit liv. Han skulle have et sundt og naturligt forhold til mad,« siger Maria Nordbek.

Maria Nordbek vidste, at hvis hun ikke tog hånd om sin spiseforstyrrelse, risikerede hun at videregive sin egen frygt og kontroltrang til sit barn. Den erkendelse gav hende en ny motivation.

Hun gik til sin læge igen, insisterede på hjælp – og denne gang blev hun igen henvist til behandling.

I begyndelsen følte det skræmmende at tage på, men langsomt begyndte Maria Nordbek at mærke en forandring.

»Du fortjener at have det godt - og din krop gør et fantastisk stykke arbejde

Maria Nordbek

»I starten troede jeg ikke på, at behandlingen ville virke. Jeg tænkte bare, at jeg måtte tage på nu og så tabe mig igen bagefter. Men jo mere jeg spiste, jo mere kunne jeg mærke, at symptomerne blev mindre. Tankerne fyldte ikke på samme måde længere,« fortæller Maria Nordbek.

For første gang i mange år oplevede Maria Nordbek, at hendes krop ikke var fjenden. Når Maria Nordbek i dag ser tilbage på sin graviditet, er der én ting, hun ville ønske, hun havde vidst dengang:

»Jeg var præcis, som jeg skulle være,« siger Maria Nordbek.

Hun brugte så meget tid på at bekymre sig om sin krop, at hun ikke kunne se, hvor stærk og smuk den egentlig var.

Først nu - med afstand til det hele - kan hun se det på billederne af sin gravide krop.

Hendes råd til andre, der står i samme situation, er enkelt, men vigtigt:

»Søg hjælp. Tal højt om det. Og prøv at se dig selv med blidere øjne. Du fortjener at have det godt - og din krop gør et fantastisk stykke arbejde,« siger Maria Nordbek.



Foto af Katrine Maria

Maria Nordbek fandt en helt ny motivation til at arbejde med sin spiseforstyrrelse, da det blev tydeligt for hende, at hun risikerede at give sine egne mønstre videre til sin søn.

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

Hvilke overvejelser skal man gøre sig, hvis man overvejer at få børn og samtidig har en psykisk sygdom, som kan påvirke forældreskabet? Og hvad hvis man har børn og en psykisk sygdom, hvordan taler man så med sine børn omkring det?

Det er nogle af de spørgsmål, som Glorias Podcast dykker ned i sammen med psykologfaglig rådgiver hos Bedre Psykiatri Christina Toftdahl Olesen i denne måned.

På side 46 kan du også finde flere podcasts, som berører emnet forældreskab.



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

Vi høres ved.

Quiz

Kære læsere, tiden iler og foråret løber os i møde med løfter om lys og livets genkomst, eller sågar nyt liv i form af en lille bitte baby - hvem ved? Det er forældreskabet, der er temaet og det er det, vi skal quizze om. God fornøjelse!

1. Hvad er gennemsnitsalderen for førstegangsfødende i Danmark?

1. 26 år
2. 28 år
3. 30 år

2. Spiser musvåge-forældre først, eller lader de ungerne spise først?

1. Ja, forældrene spiser først
2. Nej, ungerne spiser først
3. De spiser samtidigt

3. Tilbage til mennesker! Den 1. januar 2020 var der i alt 757.773 husstande med børn i Danmark. Hvor mange af disse var husstande med kun en forælder?

1. 59.651 (7,9%)
2. 187.443 (24,7%)
3. 402.109 (53%)

4. Alle forældre får som udgangspunkt udbetalt børnepenge af det offentlige - hvor meget afhænger af en række forskellige faktorer, men hvor ofte får man som forældre udbetalt børnepenge?

1. Hver måned
2. Hvert kvartal
3. En gang om året

5. Hvad var det mest populære pigenavn i 2023?

1. Ida
2. Sophie
3. Frida

6. Hvad var det mest populære drengenavn i 2023?

1. Carl
2. Liam
3. Villads

7. Kender du det, at nogle forældre tilsyneladende tillader deres børn at gøre præcis som de vil? Formentlig, men hvilket fransk udtryk bruges om denne tilgang til børneopdragelse?

1. Fait accompli
2. Comme il faut
3. Laissez faire

8. Søheste! Hvordan er det nu med dem og forældreskabet?

1. Søhestehannen udruget æggene
2. Søhestehannen passer ungerne
3. Søhestehannen tager sig af husholdningen

9. Tilbage til mennesker, mennesker der har det svært. Hvor mange forældre rammes af en fødselsdepression?

1. Cirka hver fjerde
2. Cirka hver tiende
3. Cirka hver tyvende

10. Hvad risikerer man, ifølge gammel dansk overtro, at få byttet sit nyfødte barn ud med, så længe det ikke er døbt?

1. En storkeunge
2. Et troldebarn
3. En jætteeunge



Forældreskab handler om at kunne sætte egne behov til side

Der er mange overvejelser, man skal gøre sig, når man overvejer at blive forældre. For den psykisk sårbare kan der være brug for mere tid til bestemte overvejelser, forklarer psykologifaglig rådgiver hos Bedre Psykiatri Christina Toftdahl Olesen.

Tekst af Niclas Williams Kleven

Er det overhovedet ansvarligt at sætte børn i verden, når man samtidig kæmper med psykisk sygdom?

»Ja, selvfølgelig er det det,« svarer Christina Toftdahl Olesen prompte.

Hun pointerer, at man ikke kan generalisere, og at det er individuelt fra menneske til menneske.

»Der er jo lige så stor forskel på mennesker, der har en psykisk sårbarhed, som på mennesker, der ikke har en psykiatrisk diagnose. Så det er individuelt, hvorvidt det er ansvarligt at sætte børn i verden,« siger hun.

»Når man er psykisk sårbar, har man måske brug for mere tid til at overveje, om det er det rigtige af få børn

Christina Toftdahl Olesen

Og faktisk er det de samme overvejelser, man skal gøre sig, hvad end man har en psykisk sårbarhed eller ej. Forskellen kan ligge i, at refleksionerne kan være en del tungere for folk med en psykisk sygdom.

»Når man er psykisk sårbar, har man måske brug for mere tid til at overveje, om det er det rigtige af få børn,« uddyber Christina Toftdahl Olesen.



Foto af Joan Joensen

Det er vigtigt aldrig at være bange for at snakke med sit barn. Tag den svære samtale selvom det kan være svært, siger Christina Toftdahl Olesen, som er psykologifaglig rådgiver hos Bedre Psykiatri.

De overvejelser handler både om praktiske og følelsesmæssige aspekter af forældreskabet, og om hvorvidt man kan tage ansvaret for at få børn. Her er det vigtigt med god og kompetent rådgivning.

Er jeg klar til at blive forælder?

Det er en god ide at overveje flere forskellige ting, inden man planlægger at blive forældre. Her kan der være tale om praktiske ting såsom, er man i stand til at stå op flere gange om natten? Og er man i stand til at sætte sine egne behov til side?

»Det er ikke kun et spørgsmål om vilje, men også om kapacitet,« siger Christina Toftdahl Olesen.

Udover de praktiske aspekter er der også de følelsesmæssige. Her understreger hun, at det er vigtigt at kunne tage ansvar for sine egne følelser. Det kunne for eksempel handle om, at man er i stand til at sige undskyld, når man har sagt eller gjort noget forkert.

»Det at være forælder handler om, om man kan se på sig selv,« siger hun.

»Det er også vigtigt, at man kan aflæse barnets behov, «fortsætter hun, mens hun påpeger, at det også er vigtigt, at man er i stand til at slippe kontrollen.

Til slut er det også vigtigt at have et godt netværk. Et godt netværk kan fungere som en ekstra ressource og støtte for barnet i perioder, hvor forældrene har det svært.

Hvad fylder hos forældre med psykisk sygdom?

Der kan være forskellige ting, som fylder for forældre med psykisk sygdom. En af de ting, som kan fylde meget, er stigmatisering i samfundet af den psykisk sårbare. Det negative sociale ry, som mange med psykisk sygdom oplever, vil man for alt i verden ikke have, at ens barn også skal opleve.

En anden ting, som kan fylde for forældre med psykisk sygdom, er angsten for, at barnet skal få de samme udfordringer, som man selv har haft. En tredje ting kan også være, at man ikke synes, man lever op til den ideelle forælderrolle.

»Børn mærker noget, før man selv mærker det. Man kan ikke skjule noget. Ærlighed er meget, meget vigtig.

Christina Toftdahl Olesen

»At man er dårlige rollemodeller kan give følelsen af skam og skyld,« siger Christina Toftdahl Olesen, mens hun uddyber:

»Det betyder, at der kan opstå noget tvivl omkring ens egne evner«.

Til slut nævner hun også frygten for mobning, som noget der kan fylde meget.



Foto af Joan Joensen

Der er mange steder at få hjælp, hvis man har det svært som forælder. Ræk ud og vær ikke bange for at spørge om hjælp, siger Christina Toftdahl Olesen.

Hvordan taler man med sit barn om sygdommen?

Er det vigtigt at snakke med sit barn om psykisk sygdom? Er der ting, som det er fornuftigt at fortælle, og er der ting, som det er bedst at afholde sig fra at tale om? Christina Toftdahl Olesen siger,

»Det er vigtigt aldrig at være bange for at snakke med sit barn,« og uddyber:

»Børn mærker noget, før man selv mærker det. Man kan ikke skjule noget. Ærlighed er meget, meget vigtig«.

Det er altid godt at starte med at fortælle barnet, at det ikke er deres skyld, siger Christina Toftdahl Olesen. Det er meget udbredt, at mange børn påtager sig ansvaret og skylden for forældrenes problemer. Næste trin kan være at hjælpe barnet med at sætte ord på de oplevelser og følelser, som barnet måtte have.

»Her kan det være en god ide at tale børnenes sprog. I stedet for at sige psykisk sygdom kunne man måske sige 'tankesygdom',« siger hun.

TEMA

Et af de steder, hvor børn kan have godt af at snakke om deres følelser, er i de såkaldte børnegrupper.

» Med kærlighed, tryghed og omsorg kommer man utroligt langt

Christina Toftdahl Olesen

»Børnegrupperne kan være enormt gavnlige. Her får de hjælp til at sætte ord på deres følelser. Børnene kan støtte og spejle hinanden. Vi har i 'Bedre psykiatri' ekstremt gode resultater med børnegrupperne,« siger Christina Toftdahl Olesen.

Hun påpeger dog også:

»Det er ikke alt man skal fortælle som forældre. Man behøver ikke dele sine tunge og triste tanker,« siger hun.

Vær ikke bange for at række ud:

Hvis man er et forældrepar, der kæmper med forældrerollen og psykisk sygdom, er der flere steder hjælp at hente.

»Man skal ikke være bange for at søge støtte. Spørg om hjælp i netværket. Involver familie, daginstitutioner, skoler. Vær ikke bange for at række ud,« siger Christina Toftdahl Olesen, inden hun afslutter:

»Med kærlighed, tryghed og omsorg, kommer man utrolig langt«.



Mamma Mia Skolen inviterer til Debatskabende aktivitet om

Craft-psykologi

som er håndarbejdets og håndværkets psykologi.
Med Elise Bromann Bukhave.

Torsdag den 13.3.2025 klokken 14.30

Kom og hør om psykologien bag det at engagere sig og skabe noget materielt med sine hænder, der kan give en ro, velvære og modvirke angst, stress med mere. Foredraget vil være både teoretisk og praktisk og der vil blive sat tid af til spørgsmål og debat.

Foto: Monica Larsen



Foto: Claus Boesen



Elise Bromann Bukhave.

Certificeret uddannelse i Craft-psykologi.

Er uddannet forsker i humanistisk sundhedsvidenskab og er ergoterapeut, og har mangeårig erfaring med undervisning, ledelse og udvikling af såvel medarbejdere, uddannelser som projekter.

Arrangementet er gratis, men kræver tilmelding på grund af begrænset plads.



Foto: David Schnell

Lånebørn, kærlighed og overskud: Mette og Ståle har valgt ikke selv at få børn



Mette Louise Nylander Dahle og Ståle Dahle er gift, og de har begge en hård opvækst og psykisk sygdom med i bagagen. Selvom de elsker børn, har de valgt ikke at få deres egne. »Hvis vi havde et barn hver dag, ville vi have svært ved at være den udgave af os selv, som vi gerne vil være,« siger Mette Dahle.

Børn fylder meget i Mette og Ståle Dahlengs liv. Det er bare ikke deres egne børn. De har valgt ikke at få nogen selv, fordi de har psykiske vanskeligheder. I stedet kaster de deres kærlighed på børn i familien og ikke mindst deres egen lille hund Max.

Tekst: Calliobe Reitzel, Interview: Solveig Wisbech, Fotos: Privatfotos

Hjemme hos Mette og Ståle Dahleng er der tid til nærvær og børnehygge. Der er ingen sure sokker, der skal vaskes eller noget arbejde, der lige skal gøres færdigt, mens der er børn i huset. For børnene er til låns. De sure pligter kan laves på et andet tidspunkt, og opdragelsen tager nogen andre sig af.

»Fordi vi kun har børnene på lånt tid, er vi virkelig "på", når de er her,« fortæller Mette Dahleng.

Hun og hendes kæreste Ståle Dahleng har nemlig ikke selv nogle børn, og i stedet har de jævnligt besøg af børn fra hver deres side af familien, som overnatter hos dem. Og så er der skruet helt op for hyggen.

»Vi vil gerne have overskud, når vi er sammen med et barn.

Mette Dahleng

»Vi er for eksempel i biografen, blander slik og tager i legeland med børnene,« fortæller Ståle Dahleng.

»Vi spiser deres livretter, og de er også med til at bestemme, hvad de skal have til morgenmad. Jeg er rigtig god til at sætte mig ned og lave kreative ting med dem, og jeg leger sammen med dem på legeplads. Så vi gør det, de synes er fedt,« siger Mette Dahleng.

Børn på lånt tid

Selvom Mette og Ståle Dahleng elsker børn, har deres psykiske vanskeligheder gjort, at de har valgt ikke selv at få børn.



Mette Dahleng føler, at hun allerede alt for tidligt har oplevet at have en mor-rolle for sin lillesøster.

»Vi vil gerne have overskud, når vi er sammen med et barn, og vi vil gerne være på og kunne rumme larm og give barnet en god og tryk opvækst. Hvis vi havde et barn hver dag, ville vi have svært ved at være den udgave af os selv, som vi gerne vil være,« siger Mette Dahleng.

»Så det er netop, fordi vi kun har børnene på lånt tid, at vi kan lave alle de her ting og have overskuddet,« forklarer hun.

Mette og Ståle Dahleng er glade for, at der er børn i familien, som de kan have et tæt forhold til, for de har begge et stort omsorgs-gen.

Og samværet er til glæde for alle. Både for dem selv, som får mulighed for at være en slags reserveforældre på deltid, men også for børnenes rigtige forældre, som får et afbræk i hverdagen og ved, hvem de kan ringe til, når de mangler en barnepige.

Og så er ordningen ikke mindst til stor glæde for børnene:

Fortsættes på næste side...

»Børnene er sig selv sammen med os. Vi får rigtig mange knus. Man kan bare mærke deres varme, og at de oprigtigt kan lide vores selskab,« siger Ståle Dahleng.

»Det føles rart, at vi bliver set på på den måde, og at det er den side af os, de oplever. For eksempel at jeg er nede på jorden og ikke har store svingninger. At jeg kan rumme dem og være den der voksen, de søger tryghed hos,« siger Mette Dahleng.

De fem børn, som Mette og Ståle Dahleng "låner" er alle mellem 7 og 11 år, og de er henholdsvis Mette Dahlengs fætre og kusine og Ståle Dahlengs nevø og niece. Og det er ikke helt gratis på overskudskontoen. For det er virkelig udmattende at have børn. Så det er også dejligt, når de tager hjem igen.

»Jeg vil gerne være noget for andre mennesker. Så betyder det ikke så meget, hvordan relationen er

Mette Dahleng

»Når vi har lånt børn i familien, mærker vi manglende overskud flere dage efter,« fortæller Mette Dahleng.

For tidligt voksen

Mette Dahleng føler, at hun allerede har oplevet mor-rollen. Det var bare alt for tidligt. Som barn havde hun nemlig en mor-rolle for sin lillesøster, fordi deres mor fik en blodprop og ikke kunne klare så meget. Hun puttede, skiftede ble, trøstede og hentede i vuggestue. Senere tog hun hende med ud på rideskolen.

»Jeg tror, at jeg har gjort en kæmpe forskel for min søster. Jeg tror, at jeg har givet hende noget stabilt, og derfor er min søster også så stærk og vel fungerende, som hun er. Det var bare alt for tidligt for mig, at jeg skulle være i den situation,« forklarer Mette Dahleng.

Nu er der plads til, at Mette og Ståle Dahleng koncentrerer sig om deres egne behov, samtidig med



Ståle Dahleng frygtede at ende på psykiatrisk afdeling, så det var først, da han mødte Mette, at han fortalte om sine stemmer.

at de kan være noget for børnene i familien.

Brændte børn

De kommer begge fra en vanskelig opvækst. Ståle Dahlengs mor var psykisk syg, og han har boet i plejefamilier, fra han var seks år. Han har paranoid skizofreni og har hørt stemmer siden, han var lille. Han var bange for, at han ville ende som sin mor, så han turde ikke fortælle nogen om, hvad han kæmpede med. I stedet udviklede han et stofmisbrug.

»Det var mødet med Mette, der fik mig ud af mit misbrug,« fortæller Ståle Dahleng.

Han har i dag fået nogenlunde styr på sine otte stemmer, han har været i virtual reality terapi og kan nu lave aftaler med dem, så de ikke er så invaderende. Nu hvisker de mest i baggrunden.

Mette lider også af paranoid skizofreni men har været symptomfri i flere år. For hende er det traumerne fra barndommen, der fylder mest. Hun har følelsesmæssige flashbacks, og hun dissocierer meget. Hun arbejder på at blive bedre til at regulere sine følelser. Og så er hun i gang med Peer-uddannelsen, så hun kan hjælpe andre i samme situation.

»Jeg vil gerne være noget for andre mennesker, og

så betyder det ikke så meget, hvordan relationen er,« siger Mette Dahle ng.

»Vi holder så meget, af det barn, vi ikke har, at vi vil passe på det ved ikke at få det

Mette Dahle ng

Kærlighed og systembørn

For Mette og Ståle Dahle ng har bekymringen for, om ens barn bliver et systembarn, også spillet ind i beslutningen om ikke at få egne børn.

»Vi ved, hvordan det var at skulle i plejefamilie og sådan noget. Hvis vi skulle have et barn hjemme, så skulle det nok også i plejefamilie. Så vi tænker også over, hvad barnet skulle igennem. Og hvordan vi også ville gå i stykker af at stå i den situation,« fortæller Ståle.

»Ja. Og derfor er beslutningen også taget ud fra kærlighed til det barn, vi ikke har,« siger Mette Dahle ng.

»Altså det er mærkeligt at sige, fordi det barn findes jo ikke. Men på en eller anden måde, så holder vi så meget af det barn, vi ikke har, at vi vil passe på det, ved ikke at få det,« siger Mette Dahle ng.

Den kærlighed øser de til gengæld ud over hunden Max.

»Der er en, der er afhængig af os. Der er en, der elsker os ubetinget. Og bare det, at han er her og går rundt eller ligger hos én, det giver ro og liv i huset,« siger Mette Dahle ng.

Især hun har et særligt bånd til hunden, fordi Max også havde en svær start med skiftende hjem. Han havde også, ligesom Mette Dahle ng, et traumatisk forhold til sirener, og han hylede ulykkeligt hver gang en ambulance kom forbi.

»På mange måder tror jeg faktisk, at Max og jeg har reddet hinanden lidt. Fordi vi har forstået hinanden. Det har gjort os ekstra tætte,« siger Mette Dahle ng.



Hunden Max er som et barn for Ståle og Mette Dahle ng. Det er rart for dem, at der er en, der af afhængig af dem, fortæller de.

Mette og Ståles råd til andre

Skriv ned, hvad det indebærer at have et barn: fx at have styr på økonomien, holde fødselsdagsfester, lægebesøg, skole-hjem-samtaler, få dem i skole om morgenen osv. Vær realistisk: Er det noget, du kan?

Plej de relationer, du har. Det er ikke vigtigt, hvad relationen er. Det vigtige er, hvordan barnet har det, når man er sammen. Det er det, barnet husker og vil elske én for, og det er det, man vil have en ven for livet for.

Et kæledyr kan være en fin erstatning for et barn. Du skal bare sørge for, at det er et, der passer til dig og dine ressourcer. Husk også at være realistisk om økonomien og tegn evt. en forsikring.

Husk, at du ikke skylder nogen en forklaring på dine livsvalg. Der vil altid være nogen, der ikke forstår det. Du behøver ikke gå ind i en samtale og forsvare, hvorfor du vælger børn til eller fra.

Blid bevægelse og afspænding

Trænger du til at mærke ro i krop og sind?

Hver mandag fra kokken 10-11 er der undervisning i
Blid bevægelse og afspænding.

Vi vil arbejde med sansning, blid bevægelse,
vejrtrækning og afspænding.
Ønsker du at deltage så kom gerne 5 minutter før.



Kontakt Pernille eller Thomas på tlf. 40 49 32 47
for mere information.

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

DYB SNAK

- Samtalegruppe for unge (18-40 år)

Dyk ned i temaer som selvværd, kommunikation og identitet gennem
samtalekort og dybe snakke.

»Her får jeg nye synsvinkler på mig selv og verdenen.
Når jeg går fra gruppen, kan jeg trække vejret igen.« - deltager

Tid og sted:

Tirsdage 13-15, Griffenfeldsgade 35, København N

Tilmelding ved forsamtale: anne.pedersen@askovfonden.dk

ASPA
ASKOVFONDEN

Aktivitetsskalendarer

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i marts

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 7. april:

Privatøkonomi

Magasintema den 5. maj:

Forbilleder

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

AKTIVITETSKALENDER FOR MARTS

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 ●
- 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
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- Den 13. marts: NaTur for alle, **én gang om måneden.** ●
- Den 27. marts: Fællesmøde og fællesspisning, **én gang om måneden.** ●
- 14.00-15.00: Puls og styrke
- 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. marts klokken 11: Yoga

Onsdage

Den 5. marts klokken 11: Havevandring i vinterlandskabet
Den 5. marts klokken 13: Litteratur i det grønne
Den 12. marts klokken 11: Forspiring, prikling og omplantning
Den 12. marts klokken 13: Litteratur i det grønne
Den 19. marts klokken 11: Forspiring, prikling og omplantning
Den 19. marts klokken 13: Litteratur i det grønne
Den 26. marts klokken 13: Litteratur i det grønne

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 MARTS

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
16.30-17.30: Studiestøtte
18.00-19.30: Fællesmad

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
17.30-18.30: Stemmeværkergruppe i **lige uger**
18.00-19.30: Fællesmad

Onsdage

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

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 MARTS

Ottília

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
13.00-14.00: 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: Det 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 Ottíliás facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottília for at høre nærmere om aktiviteterne.

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

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

9.30-11.00: Gåtur
11.00-12.30: Skriveværksted
13.00-14.00: Hjernetræning
13.00-15.00: Workshop med narrative smagsprøver
14.00-15.00: Yoga flow

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning
13.00-14.00: 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: Forårs Naturforløb. **Naturcenter Amager**
12.00-15.00: Fotokursus
13.00-15.00: Stemmeværkerforløb.

Fredage

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

NB

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

AKTIVITETSKALENDER FOR MARTS

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 MARTS

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 perso-
nalet**
13.00: Fælles gåtur
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 MARTS

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 hjemmevejlederstøtte
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 MARTS

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-12.00: Massage hos frivillig massør ●

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

Tirsdage

10-15: Åbent Samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-14.00: Kom og vær med til KREA

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

Onsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

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

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

17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-12.00: Læsegruppe

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

13.00-14.30: Bordtennis – alle kan være med.

Ingen tilmelding

Fredage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

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

● kræver tilmelding

Café Rose

Ligger i Sydhavnen

Tirsdage

13.00-14.30: 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 MARTS

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: Multitidret hos Nørrebro United

14.30-15.15: Fælles frokost

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

15.00-17.00: Zoneterapi

15.30-20.00: NADA-behandling

17.00-20.00: Klub 65+ (ældreaften med middag og socialt samvær)

Fredage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i marts:

4. marts: Arbejdermuséet

11. marts: Naturpark Amager - Skattejagt i naturen

18. marts: Politimuséet

25. marts: Forårsvandring

Sæerevents i marts:

7. marts klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**

21. marts 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 ●

Onsdage

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 MARTS

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

17.15-19.15 Filosofi

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

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)

OBS:

Nyt semester starter den 10. marts. Se holdene på www.lsfv.dk

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

AKTIVITETSKALENDER FOR MARTS AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Mamma Mia Skolen

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandag

13.00-14.40: Tai Chi

15.00-16.40: Keramik 1

16.40-18.20: Keramik 2

Tirsdag

11.15-12.55: Kropsbevidsthed

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.

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 MARTS 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 ●

Tirsdays

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 ●

Torsdays

10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen ●

13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●

15.00-17.00: Rocksamspil 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
Torsdag 9.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Fredag 9.30 - 15.45

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 8 ugers kursus, hvor du vil få en større forståelse for, hvad ADHD er, og hvad det betyder for dig, dine relationer og din hverdag.

Næste kursus starter
tirsdag den 6. maj
klokken 13-14:30



Kontakt Charlotte eller Ulla på tlf.: 40 49 32 47, hvis du er interesseret.
Før kurset vil vi invitere 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

Lille Skole for Voksne i Vanløse

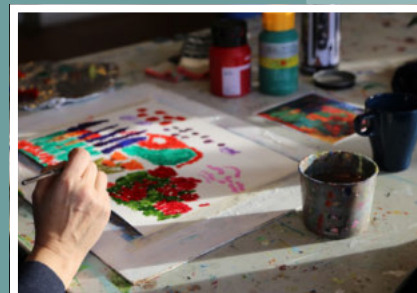
Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Nyt semester starter mandag den 10. marts
- Vi har 35 fag, små og trygge hold
- Du kan få en gratis prøvetime, kontakt skolen for at høre mere
- Læs mere om holdene på vores hjemmeside www.lsfv.dk
- Følg os på Facebook

»Man føler sig hjemme, og der er stille og roligt herinde. Der er en god atmosfære«

-Mand, elev siden 2010

Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

TEMAET I KULTUREN

Hver måned kan du her finde nye temarelevante anbefalinger. Denne gang giver kulturens verden os en roman, en dokumentar og en podcast, der alle handler om at blive forælder som psykisk sårbar.

Af Calliobe Reizel

Bog: 'Med hjertet i hånden' af Liv Helm

Roman fra 2024. Midt i det dramatiske tab af sine bedsteforældre forsøger Liv at bygge en normal tilværelse med mand og børn op. Hendes forældres dysfunktionaliteter og endelige brud fremkalder minder om traumer fra hendes barndom, og får hende til at stille spørgsmålstejn ved hendes egne relationer og det at være mor. En bog om hvor vanskeligt det kan være at lade sig elske, hvis man tidligere har oplevet, at kærlighed hang sammen med smerte. Og om at bevæge sig væk fra familiens mørke og finde sin egen vej ud i friheden. (Find den på biblioteket).

TV: 'Kampen for et bedre liv' episode 4: 'far, mor og skizofreni' af Peter Quortrup Geisling

Dokumentar fra 2019. Jannik og Louise har mødt hinanden på en psykiatrisk afdeling, de har nemlig begge skizofreni. Nu bor kæresteparret sammen i lejlighed og forsøger at få noget normalitet ind i tilværelsen. Louise finder ro og mening i at dyrke sin ridning, det holder sygdommen lidt i ave. Jannik vil gerne tage sig en uddannelse som elektriker. Det er en stor støtte for dem hver især, at den anden har forståelse for deres udfordringer, og at man kan have en dårlig dag uden at skulle retfærdiggøre det. Nu vil de gerne tage deres forhold til et nyt niveau. De drømmer om at få børn og forklarer, at deres diagnoser ikke skal være en forhindring for dette, men at det tværtimod kan gøre dem mere opmærksomme på nogle ting, som andre ikke er så obs på. (Find den på dr.dk).

Podcast: 'Så blev dog skilt! (2:2) - forældreskab med psykisk sygdom' af PsykInfo Region Syddanmark & PsykInfo Region Sjælland

Podcast fra 2022. Thomas bliver diagnosticeret med skizotypi samtidig med, at han og Annalina får barn. De fortæller om hvilke udfordringer, det har givet, og hvordan de er kommet igennem det. De har fokus på balance, accept og åbenhed om sygdommen. Frygten for andres reaktion har nogle gange fyldt mere end selve sygdommen, men de har valgt ikke at lade sig overmande af frygten, at sende kærlighed ud og sætte sig selv i spil for at nedbryde stigmatisering. De har også arbejdet med skyldfølelse og følelsen af utilstrækkelighed som forældre. Det hjælper Thomas at tage ansvar for sin sygdom og gøre sit bedste for at undgå, at den forværres. De husker sig selv på, at der er mange måder at leve et liv på. (Find den på podbean.com eller i din foretrukne podcast app).



Foto: Forside Marie Brodersen, foto Stense Andrea Lind-Valdan, Marie Brodersen & Gyldendal

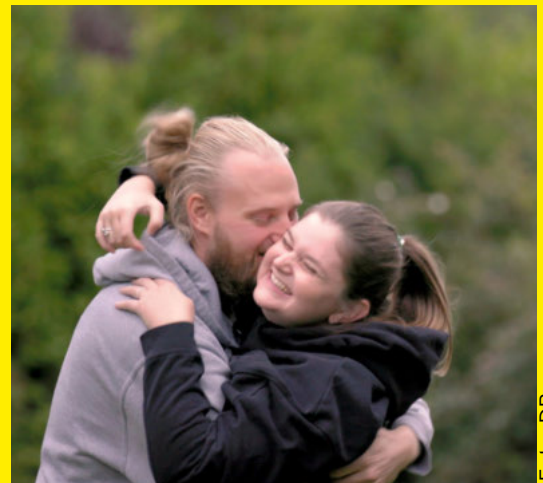


Foto: DR



Foto: PsykInfo Region Syddanmark

Vores forældre passer først på os, så vi senere kan passe på hinanden

På Østerbro ligger der et stort gult hus, og herinde findes blandt andet en café, et keramikværksted, kontorer, et stort køkken og et hav af mennesker. Dette er Fountain House, hvor alle er velkomne. Gloria tog på besøg og stillede tre personer de samme spørgsmål - om emnet forældreskab. Her er deres svar.

Tekst og fotos af Andreas Othel-Jacobsen



Frank, 60 år, bor i Nordvest, stjernetegnet krebs, medlem af cafeen

Hvad er det bedste, du har taget med dig fra dine forældre?

De lærte mig at klare mig selv, at være selvstændig. Sådan i forhold til livet og hvordan man begår sig. Både for sig selv, men også blandt andre, ens medmennesker. Man skal behandle folk ordentligt. Og det starter nok med at kigge ind i sig selv, som kan være hårdt, men lærerigt. Det var ikke nødvendigvis ting de direkte forklarede mig, men mere noget jeg så dem udleve og således tog til mig.

Hvad ville du ønske, at du havde vidst som 7-årig?

At verden er så hård, og samtidigt så god. Der er alle de ting, man skal, er nødsaget til at gøre, og så er der alle de ting, man bliver glad for. Op og ned, du ved.

Noget, dine forældre har sagt?

Hvis jeg var uartig, sagde min mor altid, at jeg var dum i nakken. Det ved jeg stadig ikke helt, hvad betyder, og det har jeg altid undret mig over. Og så sagde hun også, at kærlighed ikke kan købes for penge, som er meget rigtigt.

Musik, der minder dig om din barndom?

I mine teenageår var jeg stor fan af Thin Lizzy. Jeg er stadig glad for rock, og blues, men jeg kan som sådan lide de fleste genrer. Min mor hørte altid dansk top, Birthe Kjær og alle de andre.

fortsættes på næste side...



Sidse, 44 år, bor på Amager, stjernebetegnet Stenbuk, medarbejder i keramik.

Hvad er det bedste, du har taget med dig fra dine forældre?

Det første, der falder mig ind, er noget omkring en social retfærdighedssans. At vi skal passe på hinanden, være gode ved hinanden, og hjælpe dem, der har brug for hjælp. Det fortalte de mig. Men nu hvor jeg tænker over det, så tænker jeg mere på den stabilitet, de gav mig. Min opvækst var rolig og tryk.

Nu er jeg uddannet pædagog, så det kan være, at det er mine pædagog-øjne, der analyserer mig selv, men jeg tror at for mig var det en god ting at have en overskuelig verden og vide, at der blev passet på mig. Det er noget jeg selv vægter højt i dag. Dem, jeg har tættest, ved, at de kan stole på mig, at jeg har deres ryg.

Hvad ville du ønske, at du havde vidst som 7-årig?

At man skal blive ved med at lege og have det sjovt. Og huske at være fjollet.

Noget, dine forældre har sagt?

Når jeg havde lavet rav i den, kaldte min far mig nogle gange drillende for en rotteunge. Da jeg var lidt ældre, og han sagde det igen, så sagde jeg - »Jamen, hvis jeg er en rotteunge, så er du jo en rotte«, hvortil han svarede - »Så forstod du også den«.

Min mor plejede at sige, at det, der ikke slår én ihjel, gør én stærkere. Og jeg kan huske, at jeg som barn ikke forstod, hvilke specifikke situationer man var i fare for at blive slået ihjel. Det lød dramatisk. Jeg kan huske, at jeg tænkte, at hvis man havde været i så alvorlig en situation, så havde man det nok lidt værre bagefter, og var ikke umiddelbart blevet stærkere. Men den sætning har jeg haft lidt med på godt og ondt.

Der er noget i at kunne tåle ting, men der er også noget i ikke at lade sig tåle for meget. Man behøver komme ikke helt derud, hvor man er ved at dø, før man lærer af det. Modgang avler vækst, men det gør tryghed også.

Musik, der minder dig om din barndom?

Der er en sang af et belgisk band ved navn Viva Con Dios. Sangen hedder 'One Silver Dollar. Det er i det hele taget en virkelig god plade. Den hørte vi altid i bilen, når vi skulle et eller andet sted hen. Jeg tror faktisk, at mange mennesker har den slags minder om musik, de hørte i familiebil.



Louis, 33 år, bor i Brønshøj, stjernetegnet Vandbærer, medlem af kontoret.

Hvad er det bedste, du har taget med dig fra dine forældre?

Jeg tror, det må være min empati. Og mit syn på andre mennesker, at se det gode i folk. At se tingene fra flere synsvinkler end kun ens egen. Det har jeg mest fra min mor – jeg fik aldrig et direkte råd af hende, om at være god mod andre, men det var hun altid selv, og så tog jeg det til mig. Det er noget jeg tænker over i min hverdag. At prøve at forstå andre. For eksempel ikke nødvendigvis at antage, at andre gør ting med dårlige intentioner. Den kan dog være svær, hvis folk er uhøflige eller sådan noget.

Hvad ville du ønske, at du havde vidst som 7-årig?

At handlinger har konsekvenser længere nede ad vejen. Med begge fortegn. Noget, der er meget godt nu, bliver måske mindre godt senere. Og noget, der ikke føles særlig godt lige nu, kommer måske til at gavne dig senere. Det kunne jeg godt have tænkt mig, at jeg havde vidst lidt tidligere.

Noget, dine forældre har sagt?

Jeg kan ikke huske, hvorfor det blev sagt, men jeg kan huske, at de flere gange sagde - »lad nu være med at være sådan et enebarn!« - som er lidt sjovt. Jeg er enebarn, men det er jo ikke rigtig min skyld. Jeg forstår dog godt, hvad de mente med det. Noget omkring egoisme og sådan. Det giver mening.

Musik, der minder dig om din barndom?

Der er en sang, der hedder 'A Boy Named Sue' af Johnny Cash. Jeg hørte den sammen med min far, da jeg var tolv. Han oversatte teksten fra engelsk til dansk til mig, så jeg kunne forstå, hvad der blev sunget. Det var ret sødt af ham.



Nina arbejder for at rejse sig fra fortidens skygger

Efter en hård barndom troede Nina Nordstrøm, at moderskabet ville bringe lykke og stabilitet. Men fortidens traumer meldte sig med fuld styrke, da hun stod med sin nyfødte datter Nynne i armene. Dette er historien om en mor, der trodsede sin psykiske sårbarhed og fandt vej tilbage til håbet.



Tekst: Nina Bogicevic Interview: Rikke Poulsen
Fotos: Privatfotos

Nina Nordstrøm voksede op i en verden, hvor tryghed var en sjælden gæst. Hendes mor var bipolar og skiftede mellem at være sprudlende og sjov til at være fjern og fortabt. Når moren var i sine maniske perioder, var alt muligt – fantasien fik frit løb, og de kunne lave de vildeste ting sammen.

Men så kom nedturen. Pludselig forsvandt al glæde, og med den forsvandt hendes mor. Nina lærte hurtigt at fornemme stemningen derhjemme. Allerede når hun åbnede døren, vidste Nina Nordstrøm Rye, om dagen ville bringe glæde eller utryghed.

»Jeg kan tydeligt huske, at når jeg kom hjem og åbnede døren til lejligheden, så skulle jeg lige have antennerne ude og mærke – hvor er mor i dag? Er det god-mor, er det triste mor, eller er det hurlum-hej-mor,« fortæller Nina.

»Mit hjerte eksploderede,
min krop rystede.
Jeg var fanget i noget,
jeg ikke kunne slippe ud af

Nina Nordstrøm

Som 10-årig blev Nina anbragt i sin første af to plejefamilier. Hendes liv blev en rejse, hvor hun måtte tilpasse sig nye omgivelser, mens følelsen af at høre til var fraværende. Dette skabte et behov for kontrol, som hun brugte i skolen og på at styre sit liv.

En lykkelig graviditet – og en skræmmende fødsel

Da Nina blev gravid, følte hun for første gang i lang tid, at hun var præcis dér, hvor hun skulle være. Det var en planlagt og ønsket graviditet, og hun var overvældet af lykke. For første gang følte fremtiden tryk. Hun glædede sig til at give sit barn alt det, hun selv havde manglet.

Men i takt med at fødslen nærmede sig, begyndte noget at røre på sig i hendes indre. En uro, hun ikke kunne placere. En frygt, der lå som en sitren i krop-



Nina Nordstrøm med sin kæreste Lasse og deres datter Nynne. De to forældre har med hjælp fra en familievejleder lært at kommunikere åbent om de svære følelser og om, hvordan fortidens spøgelse påvirker dem.

pen. Hun deltog i et forløb for sårbare gravide, men tænkte ikke, at det rigtig var nødvendigt. Hun havde jo styr på det. Hun var velfungerende. Hun var klar.

Selve fødslen forløb uden komplikationer, men så snart Nina kom hjem, begyndte mørket at tage over.

Allerede den første nat følte som et mareridt. Hendes krop var i konstant alarmberedskab, og hendes sind nægtede at falde til ro. Da hendes datter Nynne græd utrøsteligt, følte Nina sig lammet. Hun sad i en stol, ude af stand til at trække vejret, mens hendes hjerte hamrede ukontrolleret i brystet – som om hun var fanget i en tilstand, hun ikke kunne slippe fri af.

»Det følte, som om blodet kogte i mine årer. Mit hjerte eksploderede, min krop rystede. Jeg var fanget i noget, jeg ikke kunne slippe ud af,« siger Nina.

Angst, søvnløshed og skyld

Hver gang hendes datter Nynne græd, følte Nina

sig utilstrækkelig. Efter flere dage med intens angst, måtte hun sygemelde sig, og Lasse overtog barslen.

Det var først med professionel hjælp, at Nina blev diagnosticeret med ængstelig-evasiv personlighedsstruktur og kompleks PTSD.

» *Lige der, da jeg fik diagnosen, var det en kæmpe lettelse*

Nina Nordstrøm

Hun blev desuden sendiagnosticeret med ADHD, som hun føler, tydeligt gør moderskabet vanskeligt, da ændringer og uforudsigligheder kan være svære og kan være med til at trigge hendes kompleks PTSD.

Det var især den sidstnævnte diagnose, og forståelsen af sammenhængen mellem fortid og nutid, der gjorde en stor forskel for Nina i forståelsen af hendes reaktioner på datteren Nynne.

Diagnosticeringen gav hende en følelse af lettelse – at der var en forklaring på hendes reaktioner.

»Lige der, da jeg fik diagnosen, var det en kæmpe lettelse. Det var sådan en: Okay, det er ikke bare mig, der er forkert. Jeg kæmper med noget reelt,« siger Nina.

Diagnosticeringen gav Nina en følelse af at blive set og forstået – som om brikkerne i hendes liv endelig faldt på plads.

Det hjalp hende til at tilgive sig selv for de tanker og handlinger, hun tidligere havde dømt sig selv hårdt for, og gav hende modet til at arbejde fremad med større selvaccept.

Vejen frem

I dag har Nina lært at håndtere sin angst og PTSD. Det har ikke været en let vej, og hun kæmper stadig. Men hun har fundet strate-

gier, hun har lært at forstå sine reaktioner, og vigtigst af alt – hun har fået en stemme.

Med hjælp fra en familievejleder lærte Nina og hendes kæreste Lasse at tale åbent om de svære følelser. De fandt ud af, hvordan Nina reaktioner ofte hang sammen med hendes fortid, og hvordan de kunne møde hinanden i hverdagen.

For eksempel øvede Nina sig i at bede Lasse om hjælp, når angsten tog over, i stedet for at trække sig væk.

»Jeg har lært, at jeg ikke behøver at bære alting alene. At række ud efter hjælp er ikke et svaghedstegn, men en styrke,« siger Nina.

Ninas kamp har ikke kun handlet om at finde sig selv, men også om at skabe en stabil og kærlig base for sin familie.

» *Når Nynne smiler til mig og siger, 'Mor, du er den bedste,' så ved jeg, at jeg gør noget rigtigt,*

Nina Nordstrøm

Hun finder glæde i små øjeblikke med sin datter Nynne og værdsætter de fremskridt, hun har gjort.

»Jeg ved, at jeg stadig har meget at arbejde med, men jeg har også lært at fejre de små sejre,« fortæller Nina.

»Når Nynne smiler til mig og siger, 'Mor, du er den bedste,' så ved jeg, at jeg gør noget rigtigt.«

Hjernetræning

Træn hjernen i et gruppeforløb med målrettede computerøvelser.

Med hjernetræning vil vi hjælpe dig med blandt andet at styrke hukommelsen.

Kognitiv træning kan forbedre hjernens funktioner og give mere overskud til hverdagens udfordringer. Forløbet foregår mandage klokken 13-15.

Lyder dette som noget for dig, så kontakt os på:
Sonya på 23 39 56 71 eller Mette D. på 20 21 16 90.

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Balance i naturen

10 torsdage klokken 11-14 med opstart den 20. marts 2025

Kom med os ud i naturskønne rammer for spirende fællesskaber, sanselige mindfulness øvelser og bevægelse i det fri.

Vi mødes på Naturcenter Amager, hvorfra vi sammen går ud i den omkringliggende natur.

For spørgsmål og tilmelding, kontakt

Lone Maj 20307570 eller Sanna 21365524

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Sådan kan familier få støtte og rådgivning

Hvad end man selv er en psykisk sårbar forælder eller man er barn af en forælder, der er ramt af psykisk sygdom, så kan det være godt at få hjælp og vejledning. Her er et uddrag af steder, hvor familier, der er ramt af psykisk sygdom, kan få støtte.

Af Anne Reus Christensen

Samtale i Region Hovedstaden

Region Hovedstadens Psykiatri tilbyder en familie-samtale til alle voksne patienter med børn. Familie-samtalen er en pårørendesamtale, som er særligt rettet mod barnet eller den unge, og hvis patienten eller barnet ønsker yderligere opfølgning, kan personalet være behjælpeligt med at finde egnet tilbud.

Der henvises fra det sted, hvor patienten i forvejen er i behandling.

Familieambulatoriet

Familieambulatoriet på Hvidovre Hospital tilbyder hjælp til kommende forældre med såvel sociale, psykiske eller misbrugsrelaterede sårbarheder. Se meget mere på side 44 i dette magasin.

Foreningen Sind

Foreningen Sind, som er Landsforeningen for Psykisk Sundhed, tilbyder samtaleforløb til forældre. Forløbene har fokus på familielivet, når et medlem af familien er ramt af psykisk sygdom. Desuden kan børn tilbydes gruppeforløb sammen med andre børn.

Læs mere i folderen 'Psykisk sygdom i familien' på Sinds hjemmeside www.sind.dk.

Det er gratis, og hvis du er interesseret, kan du skrive til U18@sindraadgivning.dk

Rådgivning fra Mødrehjælpen

Mødrehjælpen støtter primært gravide og fædre og mødre med bisidning og rådgivning. Du kan for eksempel ringe på 33 45 86 00.

Se mere på www.mødrehjælpen.dk

Familieven igennem Børns Voksenvenner

Synes du, som psykisk sårbar forælder, at det kan være svært at stå alene med ansvaret, tilbyder Børns voksenvenner, at man som voksen kan få en familieven. Børn kan også få en voksenven, eller storebror eller søster i en ung voksen.

Se mere på www.voksenven.dk

Samtalegrupper til børn i Psykiatrifonden

Psykiatrifonden har både online samtalegrupper til børn i aldersgrupperne 7-14 år og 13-18 år, der er pårørende til forældre med psykisk sygdom. Samtalegrupperne foregår enten online eller hos Psykiatrifonden, København NV.

For begge tilbud: Kontakt Tina Mastrup på tm@psykiatrifonden.dk eller 2311 6940.

Find flere tilbud

Kombu, som er Det nationale kompetancecenter for børn og unge i familier med psykisk sygdom, har samlet en lang række af tilbud til familier, som er ramt af psykisk sygdom.

Se hele oversigten på www.kombu.dk

Se personlige beretninger

Vil du se personlige beretninger om livet som familie, når en forælder er ramt af psykisk sygdom, så kan du se videoer på Helbredsprofilen.

Scan QR-koden eller gå ind på www.helbredsprofilen.dk



Sårbare gravide får hjælp til at starte familielivet

Man kan sagtens få et godt liv som far, mor og børn, selvom man kæmper med psykiske vanskeligheder. Der er hjælp og støtte at få fra Familieambulatoriet 'En god start på familielivet' på Amager og Hvidovre Hospital.



Hos Familieambulatoriet får kommende forældre både støtte til under selve graviditeten, men også til tiden efter fødslen. Det betyder blandt andet, at de familier, det er relevant for, kan lande trygt i spædbarnspsykiatrien uden at føle sig stigmatiseret.

Tekst af Calliobe Reizel, Fotos: Amager og Hvidovre Hospital

At blive forældre er for mange forbundet med en vis frygt over det store ansvar, det er at tage sig af et lille barn og give det en tryk opvækst. Det gælder i særlig grad, hvis man selv har lidt for tunge sten i bagagen.

»Vi arbejder på at fremme prænatal [før fødslen, red.] tilknytning til barnet i maven, men også at stabilisere og i samarbejde med vores partnere at behandle de psykiske og sociale udfordringer, som vores målgruppe kan have,« fortæller Michelle Skop Kolls.



Michelle Skop Kolls er jordemoder og projektleder i Familieambulatoriet, som årligt hjælper 800 gravide og deres partnere, som kæmper med psykisk sygdom, vold eller misbrug

Hun er jordemoder og projektleder i familieambulatoriet. De hjælper årligt 800 gravide og deres partnere, som kæmper med psykisk sygdom, misbrug eller vold. De arbejder på at forebygge, at forældrenes egen opvækst- og omsorgshistorik får negative konsekvenser for deres barn.

»Familierne bliver motiverede til at arbejde videre, efter de slutter hos os

Michelle Skop Kolls

Formålet er at give de gravide håb, omsorg, mestringsstrategier og indsigt i psykiske lidelser og følgerne deraf.

De hjælper altså familien med en tidlig indsats, så barnet får de bedst mulige betingelser fra starten. Det gør de ved blandt andet at tilbyde gruppeforløb med psykoedukation, mindfulness-baseret stress reduktion og konflikt-håndteringsforløb for gravide par.

De bygger bro til hjælp efter hjemkomsten

En del af indsatsen er brobygningen til supple-

rende indsatser i kommune, region og civilsamfund. Det er vigtigt, at der er en plan ikke kun for selve graviditeten, men også for tiden efter fødslen. Ved at samarbejde på tværs af sektorer sikrer man, at der er den rette hjælp, når hverdagen med et lille barn skal fungere.

»Vi ved jo, at man sagtent kan leve et godt liv med en alvorlig psykisk sygdom

Michelle Skop Kolls

Fokus er at klæde forældrene godt på - at lære dem, hvad de skal være opmærksomme på, og hvordan de kan indrette sig, når de lever med en alvorlig psykisk lidelse og har fået et lille barn.

»Vi kan se flere familier lande trygt og godt i et forløb i spædbarnspsykiatrien efterfølgende. Familierne bliver motiverede til at arbejde videre, efter de slutter hos os,« siger Michelle Skop Kolls.

Før kunne det virke stigmatiserende for forældrene at blive tilknyttet spædbarnspsykiatrien, fordi de selv havde en psykisk lidelse, men brobygningen mellem afdelingerne afmystificerer det. Det er vigtigt, at folk ikke føler, man problematiserer deres forældreskab, inden de overhovedet har fået lov til at komme i gang.

»Vi ved jo godt som klinikere, at man kan sagtens leve et godt liv med en alvorlig psykisk sygdom, så længe man er velbehandlet og føler sig støttet og har redskaber til at håndtere det,« siger Michelle Skop Kolls.

Henvielse til familieambulatoriet

Henvielse sker via egen læge eller jordemoder.

Glorias podcasts om forældreskab

»Det var som om et andet væsen var kravlet ind i min mor og kiggede ud af hendes øjne,« siger Peter Øvig Knudsen om sin psykisk syge mor. Hør hans og andres historier om psykisk sygdom og forældreskab i Glorias Podcast.

Tekst af Adam Bach

'Min mor var besat'

- med forfatter **Peter Øvig Knudsen**

Da forfatter Peter Øvigs mor dør, beslutter han allerede samme dag, at han vil skrive en bog om hende og om, at være barn af en forælder med psykisk sygdom. Herefter fulgte måneders research, aktindsigter i sin mors psykiatriske journaler og samtaler med dem, som kendte hans mor. I 2019 udkom Peter Øvig med bogen 'Min mor var besat', til enstemmige anmelderroser.

I 2023 besøgte Glorias Podcast Peter Øvig i sit hjem i Gentofte til en snak om Min mor var besat, at vokse op med en psykisk syg mor og hvordan arbejdet med bogen endte med, at Peter Øvig selv måtte indlægges på en lukket psykiatrisk afdeling.



Foto: Gloria Mediehus

'Den, der lever stille'

- med forfatter **Leonora Christina Skov**

I 2018 udkom forfatter Leonora Christina Skov med romanen 'Den, der lever stille'. Bogen er hendes fortælling om at vokse op som enebarn med en mor, der med en ubehandlet fødselsdepression og psykiske problemer gennem hele livet, aldrig gav sin datter andet end dårlig samvittighed. Leonora Christina Skov modtog i 2019 boghandlernes pris De Gyldne Laurbær for bogen, som i 2023 blev filmatiseret.

Leonora Christina Skov har besøgt Glorias Podcast for at tale om 'Den, der lever stille' og om, hvordan hendes barndom har påvirket hendes voksenliv.



Foto: Gloria Mediehus

'Da Nina blev mor, væltede hendes verden'

På side 4 kan du læse Ninas historie om at blive mor, som blev begyndelsen på et liv med ubearbejdede traumer og flere diagnoser. Du kan også lytte til et podcastafsnit med Ninas historie på Glorias Podcast.

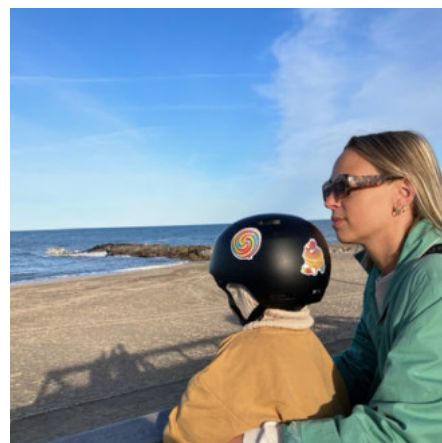


Foto: Privatfoto

Scan koderne for at komme til podcast'ene



Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg oplever, at min kæreste gennem 17 måneder og jeg er meget forskellige i forhold til vores behov for fysisk kontakt og berøring. Jeg synes, hun svinger meget i sin lyst til mig, og i de perioder, hvor hendes børn er hos os, bliver hun hurtigt træt og har meget lidt lyst til at være sammen med mig. Det føles næsten som at være kæreste med to forskellige kvinder. Hvad gør jeg?

Hilsen pap-far



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 pap-far

Tak for dit spørgsmål, som jeg forestiller mig, at mange andre papforældre kan genkende. Det er en stor omvæltning at komme ind i et parforhold, hvor der også er børn, der skal tages hensyn til. I har haft jeres forelskelsesfase, og nu, hvor hverdagen melder sig, bliver parforholdet måske overhalet af dagligdagens praktiske gøremål.

Under corona hørte man meget om begrebet hudsult – altså det at savne fysisk berøring og nærhed. Det at blive nusset og rørt ved føles ikke bare rart, men det kickstarter også produktionen af oxytocin, som har stor betydning for vores generelle sundhedstilstand. Frigivelsen af dette hormon giver en følelse af lykke og velvære og hjælper os med at slappe af.

Når din kæreste har sine børn hos jer, er der måske mindre tid til jeres parforhold, og du kan komme til at savne nærhed og berøring, som er vigtig for dit psykiske velbefindende.

Det modsatte af hudsult er hudmæthed. Ligesom man kan opleve at få for lidt berøring, kan man også føle, at man har fået for meget. Det handler ikke nødvendigvis om, at man ikke har lyst til sin partner, men om at der er perioder i livet – særligt som forælder – hvor ens behov for fysisk kontakt bliver opfyldt gennem forælderrollen. Det kan for en papforælder føles frustrerende og modsatrettet, og som du beskriver det, kan det opleves som at være i forhold med to forskellige kvinder.

Det er dog vigtigt at huske, at det ikke handler om dig personligt. Din kæreste har ikke manglende lyst til dig, men hendes krop har måske bare brug for en pause. At være hudmæt betyder ikke, at man ikke ønsker nærhed med sin partner – det betyder snarere, at man i en periode har brug for at være tæt på sig selv uden at skulle opfylde andres behov for fysisk kontakt.

Mit råd til dig er at tage en åben samtale med din kæreste om denne kontrast. Det kan være en lettelse for hende at få sat ord på, og samtidig kan du anerkende hendes indsats som forælder. Dernæst kan I sammen finde små måder at give hende plads til at mærke sig selv, så hun med tiden også får lyst til at være tættere på dig – også i de perioder, hvor hendes børn er hos jer.

Håber jer det bedste med jeres forskellighed –

De bedste hilsner fra Trine

Vi er fælles om håbet

Et peermentorforløb kan lede til nye perspektiver for personlig recovery. Rikke Gustavsens fortæller, hvordan et forløb med den frivillige peer Nora har givet hende nyt mod på livet og gjort, at hun har lagt planer for sin fremtid.



Foto af Joan Joensen

Rikke Gustavsens og peermentor Nora på en af deres gåture i nærområdet. De mødes hver fjortende dag og taler om, hvordan det er gået siden sidst. Rikke står til højre i billedet.

Tekst af Anne Reus Christensen

Rikke Gustavsens flyttede til botilbuddet Røde Mellemvej sidste år i maj. I august mødte hun Simon Skov Amundsen fra PeerMissionen i Københavns Kommune, der spurgte hende, om hun kunne tænke sig et forløb med en frivillig peer. En frivillig peer er en, der selv har erfaring med psykisk sårbarhed.

»Simon kunne nok godt mærke, at jeg havde brug for at snakke. Jeg havde brug for en at læsse de ting af på, som jeg ikke synes, jeg kunne læsse af personalet,« siger Rikke Gustavsens.

I løbet af fjorten dage startede Rikke så et forløb med den frivillige peermentor Nora.

»Og det har bare været lykkens gang for mig,« siger Rikke Gustavsens strålende glad.

Der findes mange slags faggrupper på det bosted, hvor Rikke bor i dag, og hun oplever, at de ofte har så travlt, at hun ikke synes, hun får sagt det, hun vil.

»De har lært nogle ting på deres uddannelse, men taler man med en frivillig peer, er det som om, rådene bliver anderledes,« siger Rikke Gustavsens



Foto af Joan Joensen

Nogle af Rikke Gustavsens tidligere bofæller siger, at Rikke er blevet meget bedre til at formulere sig efter, at hun har mødt Nora.

og Nora indskyder:

»Det bliver personligt.«

»Ja der bliver åbnet mere op for dig,« siger Rikke Gustavsen.

Når Rikke Gustavsen og Nora mødes hver fjortende dag, går de ture i nærområdet og snakker om, hvordan det er gået siden sidst, hvad der ellers fylder og om det, der møder dem på deres vej.

»Det er rart at tale med en, der har samme synspunkt som mig. Mange gange, når man snakker med personalet, så har de jo ikke prøvet at stå i samme situation,« siger Rikke Gustavsen.

At have nogen at tale med

At være psykisk syg i mange år kan tage pippet fra de fleste. Rikke Gustavsen har haft et langvarigt forløb i psykiatrisk behandling inklusiv elektrochokbehandlinger.

»I 2023 fik jeg en forbigående blodprop i hjernen efter at have fået elektrochokbehandlinger i 30 år,« fortæller Rikke Gustavsen.

Herefter måtte hun ikke få elektrochok mere og

kunne tilsyneladende klare sig uden.

De første år Rikke var syg kunne hun finde på at selvskade. Hun fik blandt andre diagnosen skizoaffektiv psykose, og hun kom til at føle, hvor ensomt det kan være at være psykisk syg.

»Jeg havde ikke andre end personaler at snakke med, og de har ikke prøvet at stå i samme situation, selvom de var velmenende nok,« siger Rikke Gustavsen.

Rikke fortæller, at hun godt kan mødes med andre fra botilbuddet, men at det kan være svært at åbne sig op over for dem. Desuden bruger mange meget tid på deres egne værelser.

»De har jo også nogle andre sygdomme og har måske svært ved at rumme mig med mine problemer,« siger Rikke Gustavsen.

Fremtiden synes lysere

Efter Rikke Gustavsen har mødt Nora, er hun blevet bedre til at formulere sig, siger hendes tidligere bofæller. Hun er også begyndt at lægge planer og har ønsker for sin fremtid. Rikke, der er uddannet og har arbejdet som køkkenassistent, kunne godt tænke sig et job i et supermarked eller en café.

»*Vi kan snakke om, hvordan jeg får løst mine problemer*

Rikke Gustavsen

»Jeg kunne godt tænke mig, at det var sådan, at man kunne styrke sig selv så meget, at man kunne få nogle af sine fremtidsdrømme opfyldt. Nu har jeg boet på bosted i 20 år, og det har været op ad bakke, måske fordi man bor blandt syge mennesker,« siger Rikke Gustavsen, som også har fået kontakt med sin familie igen, efter hun har mødt Nora.

»Det giver mig også en tryghed at vide, at hvis der for eksempel er gået en uge, hvor jeg ikke har kunnet komme ud med mine problemer til

Fortsættes på næste side...

personalet, så har jeg alligevel mulighed for at komme ud med de ting, til et andet menneske. Så kan vi snakke om, hvordan får jeg løst mine problemer, og hvordan jeg kommer ud til personalet med det,« siger Rikke Gustavsen.

Hvad du ønsker...

Nora fortæller, at der ikke er nogle formelle krav til den beboer, der gerne vil i forløb i PeerMissionen, men at det er en god ting at være nogenlunde mødestabil til de aftaler, man har med den frivillige peermentor. Rikke fortæller, at det er bedst at forsøge at holde fast i aftalerne for at få mest ud af det, men at man eventuelt kan få en anden mentor, hvis kemien ikke er der.

»Man kan henvende sig til sin kontaktperson og få dem til at kontakte koordinatoren inden for området,« siger Rikke Gustavsen.

Man starter med et seks måneders forløb, som kan forlænges. Man kan tage en snak med sin kontaktperson om det, man ønsker og forventer, og få hjælp til at kontakte koordinatoren for området.

»Jeg har haft nogle mandlige kontaktpersoner og syntes, jeg havde brug for at kunne identificere mig med en kvinde,« siger Rikke, som ønskede en kvindelig peer.

En fælles glæde

Nora fortæller, at hvis man skal fungere som frivillig peermentor, skal man helst være kommet sig nogenlunde fra de psykiske vanskeligheder, man har haft, men at det giver hende meget at være frivillig, fordi hun på den måde kan give den støtte til et andet menneske, som hun måske selv har savnet, da hun havde det psykisk svært.

»Først og fremmest synes jeg, at Rikke er en meget inspirerende person. Jeg er god til at lægge mærke til små ting, men hun er endnu bedre end mig. Når vi går tur på Amager Fælled, så er hun mega god til at lægge mærke til de ting, vi ser, det være sig planter, dyr eller børn, og det er en glæde, der smitter,« siger Nora.

Nora fortæller også, at det er vigtigt at kunne lytte

og have en ikke-dømmende indstilling som peer, men hvis man ikke kan det i forvejen, kan det læres. Hun har fået en peeruddannelse i sit hjemland Ungarn gennem den europæiske internationale organisation 'GAMIAN', (Forkortelse af Global Alliance og Mental Illness Advocacy Network). »Jeg synes, at det er vigtigt at videreformidle, at der også findes en anden støtte til psykisk sårbare end den, der fås i psykiatrien,« siger Nora.

Når man er frivillig, gør man kun det, man har lyst til, og man kan snakke om de udfordringer, man er fælles om. Så det er en anderledes relation end med en fagperson, der ofte har nogle ting, de skal, og ofte kan have meget travlt.

»Så det er nøglen til, hvorfor det fungerer; det er fordi, det er frivilligt. Der kommer en fælles glæde ud af det. Så for mig er det ikke et arbejde,« siger Nora.

PeerMissionens 1:1 forløb

En peermentor er ikke terapi, men kan støtte dig i din recoveryproces, hjælpe dig med at finde håb og mening, og støtte dig i at sætte handling på ordene. Peermentorerne i PeerMissionen er frivillige, der selv har erfaring med psykisk sårbarhed.

For at blive frivillig peermentor skal man gennemgå et kort introduktionskursus.

PeerMissionen er en del af Center for længerevarende Boformer i Københavns Kommune og har 3 slags aktiviteter på længerevarende botilbud i Københavns Kommune. Enten et 1:1 peermentorforløb, en erfaringsgruppe eller peercafé.

Har du spørgsmål til PeerMissionen, eller ønsker du at blive frivillig, kan du kontakte: Simon Skov Amundsen på mail: ai4t@kk.dk eller ringe på telefon 21447376.

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.



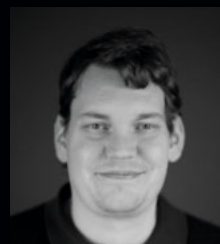
Joan Joensen

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.



Calliobe Reizel

Født 1978 i en venstreorienteret, intellektuel ghetto. Synes altid at det, jeg har lavet, er både genialt og lige til skraldespanden. Befinder mig jævnlige i den 5. dimension.



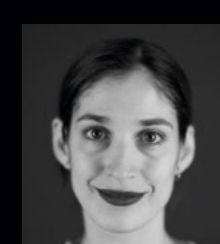
Niclas Williams Kleven

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



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 hækle til rytmen.



Nina Bogjcevic

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



Helene Reimers

Flygtning fra udkantsdanmark, der er for "prol" til Indre By, men for kulturradikal til provinsen. Videbegærlig og har interesse for stort set alt.



Oliver Roed-Sørensen

Elsker at nørde politiske programmer som TV2-news og DRTV. Har desuden stor begejstring for Lars Von Trier-film og kærlighed til færdigretter og bland selv-slik.



Hülya Ucar

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

25-årsjubilæum

Monica har i marts 2025 været medarbejder på Mamma Mia i 25 år, det er kæmpe stort, og skal fejres.

Monicas 25 års Jubilæum afholdes fredag den 21. marts klokken 14.00 på Mamma Mia,
og alle, som gerne vil ønske Monica tillykke, er velkomme.

Monica er en nærværende, entusiastisk og fagligt dygtig kollega og medarbejder, og vi glæder os til at fejre hende!

På vegne af alle brugere og kollegaer på Mamma Mia.



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



Foto: David Schnell

Grafik: Unsplash/Ali Kobab Ihyz

Foto: David Schnell

SIKKE NOGET OHRT !

