

Gloria

Gratis • april 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 4

Flere og flere
mænd får
diagnosen
BORDERLINE

Derfor bliver
dårligt mentalt
helbred og
økonomi
**EN OND
SPIRAL**

Annes rejse
**FRA UNDERSKUD
TIL OVERSKUD**

**GRATIS
RÅDGIVNING**
til din økonomi

PRIVATØKONOMI

»Selvom man i de sidste 50 år ikke har kigget på sin økonomi, er det aldrig for sent at søge rådgivning. Man kan altid sørge for, at gælden ikke vokser yderligere eller få noget af den saneret«

- Sofie Holmgaard
udviklingskonsulent i WeShelter



Skribenter

Andreas Othel-Jacobsen
Anna Hammer Andersen
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Niclas Williams Kleven
Nina Bogicevic
Oliver Roed-Sørensen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Helene Reimers
Jesper Thorlund Nielsen

Fotograf

Anne Reus Christensen
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

Forside: Illustration lavet af Helene Reimers med elementer fra Colourbox.dk /id #257805 Pexels.com / Foto af Andrea Piacquadio

Kære læser

Privatøkonomi og mentalt helbred hænger tæt sammen.

Økonomisk usikkerhed kan forstærke angst, depression og stress. Samtidig kan psykisk sygdom gøre det sværere at overskue budgetter, søge økonomisk hjælp eller håndtere gæld. Det kan blive en ond cirkel, hvor dårlig økonomi og dårligt mentalt helbred forværrer hinanden.

Derudover har nogle psykisk syge begrænset mulighed for at arbejde og tjene penge, har svingende medicinudgifter og junglen af ydelser kan være svær at finde rundt i.

Men der er hjælp at hente. Og det er aldrig for sent. Det fortæller en økonomisk rådgiver og en udviklingskonsulent i WeShelter mere om på side 8.

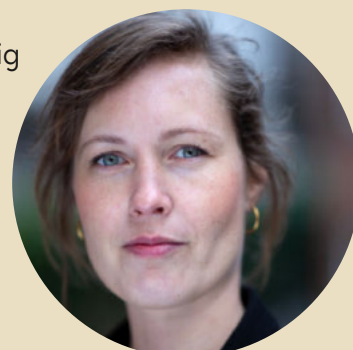
Selvom det kan virke fuldkommen uoverskueligt at søge hjælp, så betaler det sig. For vejen ud af økonomisk kaos, kan have mange gode sideeffekter. For Anne Reus Christensen blev økonomisk underskud vekslet til både økonomisk og psykisk overskud, fordi hun havde modet til at takke ja til økonomisk rådgivning. Hendes historie kan du læse på side 4.

Som altid har vi også artikler, der ikke handler om månedens tema. I denne måned kan du læse om, hvorfor kønsbalancen i borderlinediagnosticerede har taget et kraftigt ryk ind mod midten de senere år.

Du kan også komme en tur med på Mamma Mia, hvor Monica Larsen fortæller, hvad det har givet hende at arbejde på aktivitets- og samværstilbuddet i de seneste 25 år. Tillykke til Monica Larsen og Mamma Mia.

Med ønske om en dejlig forårsmåned til alle Glorias læsere:
Rigtig god læselyst!

Solveig Wisbech
/ Redaktør for
Gloria Magasin



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Annes vej ud af gæld førte til styrket selvværd

Anne Reus Christensen levede i økonomisk kaos, indtil hun en dag blev tilbudt rådgivning. Det skulle blive første skridt mod en stor drøm.

8

Det er aldrig for sent at søge hjælp til sin økonomi

Prisen for rod i økonomien er høj. Økonomi definerer nemlig, hvad du har adgang til i livet. Sofie Homgaard og Thomas Løvind Andersen står klar til at hjælpe.

27

'Lakridskugler og grillmad' - Er der noget, du altid har råd til?

Vi mennesker har vidt forskellige tilgange til vores privatøkonomi. Det viser voxpoppen fra NABO Center Amager.

31

Vidste du at...?

Gå om bord i forskning inden for sammenhængen mellem privatøkonomi og psykisk sårbarhed.

32

Temaet i kulturen

'Bitter-Fisse', Pengeangst og rockmusik. Dyk ned i kulturens behandling af privatøkonomi.

33

Få økonomisk rådgivning og støtte i København

Det er gratis, og der er hensyn til dig, som psykisk sårbar. Find en guide her

Uden for tema

7

Quiz

Har bankrådgivere tavshedspligt? Må man tjene penge som førtidspensionist? Få svarene her

12

Brevkasse: Sex og parforhold

Anders er tvivl om, hvorvidt hans autismediagnose påvirker hans sexliv.

13

Aktivitetskalender

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

34

Nu er der lige så mange mandlige som kvindelige borderline-patienter

Tidligere var kvinder stærkt overrepræsenteret i statistikker for borderline-diagnosticerede. Ny forskning rykker med balancen.

37

Monica har mødt Mamma Mias brugere med varme i 25 år

»Mamma Mia er et meget givende og udviklende sted at være,« fortæller Monica Larsen, der netop har fejret 25-års jubilæum.

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 5. maj er den 11. april**



Annes vej ud af gæld førte til styrket selvværd

Anne Reus Christensen gik fra gæld og økonomisk kaos til økonomisk frihed og psykisk overskud. Men hun vidste ikke, at vejen til en sund økonomi også ville føre til en stærkere tro på sig selv.

Tekst af Andreas Othel-Jacobsen og Solveig Wisbech

Anne Reus Christensen har altid bokset med dårligt selvværd

»Jeg tror, at mange psykisk sårbare generelt slås med selvværdet,« siger Anne Reus Christensen.

Men da hendes privatøkonomi ramlede sammen, forværrede det hendes i forvejen skrøbelige selvbillede.

Og hun er ikke alene. Økonomisk stress er en tung byrde, der kan forværre psykiske udfordringer. Når økonomien skrider, kan det føre til angst, depression og følelsen af magtesløshed. Studier viser desuden, at mange tager dårlige økonomiske beslutninger, når de føler sig pressede.

For Anne Reus Christensen, som er ansat i løntilskud som skribent på Gloria Magasin, var det en realitet, hun selv oplevede på nærmeste hold.

Underskud på konto og selvværd

Tilbage i 2004 solgte Anne Reus Christensen en ejerlejlighed med et tab på 100.000 kroner. Allerede dengang virkede gælden uoverskuelig, men over de næste 12 år voksede den yderligere.

»Min økonomi var fuldstændig kaotisk. Jeg kunne ikke se, hvordan jeg skulle komme ud af gælden, og jeg mistede overblikket. Det betød også, at jeg tog nogle dårlige beslutninger,« fortæller hun.

Anne Reus Christensen begyndte at tage forbrugs-lån for at dække sine behov – også selvom hun

godt vidste, at det ikke var klogt. Ét af lånene brugte hun på at købe tøj til en nieces konfirmation, fordi hun ville føle sig præsantabel.

»Jeg tror, det handlede om, at når mit selvværd svigtede, men jeg samtidig havde brug for noget socialt, så tænkte jeg, at jeg kunne være stor i slaget og bruge penge på flot tøj og få selvværd på den måde.«

Men den taktik holdt ikke i længden.

»Man tror, at man kan købe sig til lykke, men det kan man ikke,« erkender hun.

I takt med at gælden voksede til 200.000 kroner, mistede Anne Reus Christensen kontrollen. Kreditorerne ringede, advokatfirmaer sendte breve, og hun blev bedt om at møde i fogedretten. Alt sammen føltes som en konstant trussel.

»Jeg var i forvejen i en elendig tilstand dengang, og det føltes som en forfærdelig indgriben i mit liv,« siger hun.

Vej ud af gældsspiralen

I 2016 fik Anne Reus Christensen en håndsækning, som skulle blive begyndelsen på hendes vej op ad det økonomiske hul, hun havde gravet sig dybere og dybere ned i.

En dag ringede hendes bror og tilbød sin hjælp til at få styr på økonomien

Fortsættes næste side....

»Det første år mødtes vi en gang om måneden. Han hjalp mig med at betale regninger og skabe overblik. Han tog også kontakt til mine kreditorer og lavede aftaler med dem,« fortæller Anne Reus Christensen.

Hendes bror, som arbejder som programmør i en bank, gav hende en fast struktur at arbejde ud fra. Efter et års tæt rådgivning blev Anne Reus Christensen mere selvstændig, og de mødtes kun lejlighedsvis for at gennemgå hendes budget. Efter tre-fire år var hun gældfri.

»Jeg havde betalt enhver sit. Jeg havde levet op til mit ansvar,« siger hun stolt.



Foto af Joan Joensen

»Man tror, at man kan købe sig til lykke, men det kan man ikke,« siger Anne Reus Christensen, som for år tilbage havde en kaotisk økonomi.

Penge giver frihed – og nye drømme

Da Anne Reus Christensen fik balance i sin økonomi og begyndte at spare op, åbnede nye muligheder sig. Hun kunne endelig forfølge en af sine store drømme:

»Jeg havde længe drømt om at tage på højskole, og i 2021 blev det muligt,« fortæller hun.

Højskoleopholdet blev en milepæl for Anne Reus Christensen, som dengang boede på bosted.

»Højskoleopholdet fik mig til at opdage ressourcer i mig selv, som jeg ikke vidste, jeg havde. Det bekræftede mig i, at jeg kunne færdes blandt mennesker uden en diagnose. Det betød meget for mit selvbillede og mit selvværd. Den mulighed havde jeg aldrig haft uden at få styr på min økonomi,« siger Anne Reus Christensen.

Hun oplevede, at økonomisk stabilitet også havde en positiv effekt på hendes psykiske helbred.

»Det er påfaldende, at efter jeg fik hjælp til at få styr på min økonomi, er det også gået bedre psykisk – både med hensyn til depressivitet og angst,« siger hun.

Nye vaner og økonomisk bevidsthed

I dag planlægger Anne Reus Christensen sin økonomi nøje.

»Jeg bruger færre penge på tøj og mad, end jeg gjorde før. Hver uge gennemgår jeg mit køkken for at se, hvad jeg allerede har, så jeg ikke handler unødigt,« siger hun.

Hun har også en fast konto til medicin, så hun aldrig risikerer at stå uden penge til de vigtige, medicinske udgifter.

Men der er stadig fristelser.

»Hvis jeg forvilder mig ind i en garnforretning, kan jeg hurtigt komme til at bruge penge. Det er ikke altid, jeg ved, hvad jeg skal bruge garnet til, men flotte farver kan virkelig friste.«

For Anne Reus Christensen har vejen ud af gæld været mere end bare økonomisk. Den har givet hende en følelse af kontrol og værdighed.

»Det var en befrielse, at jeg ikke havde noget at skjule længere. Det gav mig en følelse af at tage ansvar for mit liv og efterleve mine værdier.«

Anne var heldig at kunne få hjælp af sin bror. Men der findes mange andre muligheder. Se kontaktoplysninger på en række tilbud om økonomisk rådgivning på side 33.

Quiz

Kære læsere, vi skriver april, og vi skal til det igen, at quizze. Det kommer til at handle om privatøkonomi, som den vakse læser vil vide, også er månedens tema. God fornøjelse!

1. Ordet økonomi har sin oprindelse i de oldgræske begreber *oikos* ('hus', 'husstand', 'leveområde') og *nomos* ('lov', 'regel'). I det antikke Grækenland var livet opdelt i to adskilte domæner hvoraf *oikos* (huset/privatsfæren) var det ene, men hvad kaldtes det andet - modsatte - domæne?

1. *Polis*
2. *Thiasos*
3. *Hybris*

2. Hvem ejer Betalingsservice?

1. SKAT
2. Danmarks Nationalbank
3. MasterCard

3. Må man tjene penge som førtidspensionist?

1. Ja, så længe man betaler skat af det tjente
2. Ja, men maksimalt 90.000 kroner om året
3. Nej

4. Hvad koster det i gennemsnit forældre at holde en konfirmationsfest for et barn (antageligt deres eget)?

1. 15.600 kroner
2. 39.200 kroner
3. 61.100 kroner

5. Er bankrådgivere underlagt tavshedspligt omkring dine økonomiske forhold?

1. Ja
2. Ikke formelt, men i praksis
3. Nej

6. Kan du huske de der pingvin-sparebøsser? Forhåbentlig, for hvad hed pingvinen?

1. Pingus
2. Pindus
3. Pondus

7. I de senere år, har mange danskere givet sig i kast med aktiehandel, og mange drømmer sikkert om at kunne leve af det. Hvor meget skal man, som tommelfingerregel, have investeret for, for at kunne leve af det?

1. Et beløb svarende til 3 gange dit årlige forbrug
2. Et beløb svarende til 10 gange dit årlige forbrug
3. Et beløb svarende til 25 gange dit årlige forbrug

8. Alle har ret til en basal betalingskonto. Bankerne må kun afvise at oprette en sådan konto til dig med fem meget specifikke begrundelser. Hvilken af følgende tre begrundelse er ikke en af dem?

1. Du har gjort noget strafbart mod banken
2. Du har optrådt anstødeligt eller til gene for bankens øvrige kunder eller ansatte
3. Du har flere gange tidligere været registreret i RKI

9. Hvad står RKI egentlig for?

1. Ribers Kredit Information
2. Ribers Kredit Indeks
3. Ribers Kreditregister og Inkasso

10. Er den helt galt med din privatøkonomi, kan du søge om gældssanering. Hvor skal du, forudsat at du bor i Stor-københavn, søge om gældssanering?

1. Finansministeriet
2. Sø- og Handelsretten
3. Din lokale bank

Svarene findes på side 13

Det er aldrig for sent at søge hjælp til sin økonomi

At have styr på sin økonomi er en grundlæggende faktor for hvilke muligheder, man har i livet. For den psykisk sårbare eller udsatte kan det føles uoverskueligt at have et overblik, fortæller en frivillig økonomi- og gældsrådgiver og en udviklingskonsulent fra WeShelter.

Tekst af Niclas Williams Kleven

Uåbnede rudekuverter i bunkevis, der bare stabler sig større og større, og adskillige ikke åbnede breve i e-Boks. Måske kender du følelsen af ikke at vide, om du har nok penge tilbage til resten af måneden? Det kan for nogle virke uoverskueligt at få styr på deres økonomi. Men der er hjælp at hente, hvis du tør at række ud.

»Det er aldrig for sent at gøre noget. Det kan godt være, at man ikke i de sidste 50 år har kigget på sin økonomi, men det er aldrig for sent. Man kan altid sørge for, at gælden ikke vokser yderligere eller få noget af den saneret,« siger Sofie Holmgaard, som er udviklingskonsulent på Økonomi- og gældsrådgivning-projektet hos WeShelter.

Det kan være nødvendigt at søge hjælp, da økonomi er besværligt stof og meget definerende for ens liv.

»Økonomi er kompliceret og definerer meget i dit liv, for eksempel, hvad du kan, hvad du må, og hvad du har adgang til,« siger Thomas Løvind Andersen. Han er uddannet i 'international business, strategi og finans' fra CBS og er frivillig økonomi- og gældsrådgiver hos WeShelter, som rådgiver mennesker i hjemløshed og udsathed.

Økonomiske problemer

Der er forskning, der peger på, at folk med en psykisk sygdom har højere risiko for at stifte økonomisk gæld end andre. Det skriver den norske forsker i psykisk helse Arne Holte, som har dykket ned i en række tidligere studier af sammenhængen mellem psykisk sygdom og gæld.

»Vi er ikke eksperter på alle med psykiske sygdomme, men mange af dem, som vi arbejder med i WeShelter, har psykiske udfordringer,« siger Sofie Holmgaard.



Sofie Holmgaard og Thomas Løvind Andersen foran Gloria Mediehus.



Styr på økonomien giver større overskud til at få styr på andre dele af sit liv, fortæller Thomas Løvind Andersen. Han er frivillig økonomi- og gældsrådgiver hos WeShelter. Sofie Holmgaard er udviklingskonsulent på Økonomi- og gældsrådgivning-projektet hos WeShelter

Hun uddyber:

»Vi bruger gerne udtrykket psykosociale udfordringer, fordi der oftest er sociale ting, der også spiller ind.«

Der kan være forskellige årsager til, at borgere henvender sig hos WeShelter.

«Mange af dem, vi hjælper, har mange forskellige former for gæld, har svært ved at overskue deres økonomi og svært ved at tage initiativ til at kigge på det selv.» siger Sofie Holmgaard.

» De fleste, der søger hjælp, søger hjælp på grund af gæld. Det kan så være gæld til enten det private eller det offentlige. Det, vi hjælper mange med, er gældssanering og gældseftergivelse

Thomas Løvind Andersen

Der er dog én ting, som særligt går igen hos de rådssøgende, og det er gæld.

»De fleste, der søger hjælp, søger hjælp på grund af gæld. Det kan så være gæld til enten det private eller det offentlige. Det, vi hjælper mange med, er gældssanering og gældseftergivelse,« siger Thomas Løvind Andersen.

Der er hjælp at hente

Det kan være afgørende for ens liv at få styr på sin økonomi.

«Generelt er det en god ide at søge økonomisk rådgivning, fordi hvis man får styr på dette aspekt af sit liv, økonomien, så giver det et større overskud til at få styr på andre aspekter af sit liv,« siger Sofie Holmgaard.

Det er muligt at få hjælp til at få styr og overblik over sin økonomi.

Fortsættes på næste side...

»Ræk ud, der er mange muligheder for at få hjælp udover fra det statslige og det kommunale,« siger Thomas Løvind Andersen og fortsætter:

»Den frivillige sektor er god, fordi vi hverken er dømmende eller har rapporteringspligt.«

Dét, at økonomi- og gældsrådgivningen udføres af frivillige, kan i følge Sofie Holmgaard være en fordel, da de rådsøgende ofte har mangeårig negative erfaringer med det offentlige system. Mistillid til systemer og instanser er derfor ikke ualmindeligt for socialt udsatte.

Dét, at det er en frivillig og uvildig rådgivning, er medvirkende til at rådsøgende finder modet og overskuddet til at tale om deres økonomi.

»Vi ved ikke nødvendigvis, hvad dem, vi rådgiver, har med i bagagen, herunder psykiske udfordringer, men vi er selvfølgelig åbne og lyttende, hvis der er noget, som de rådsøgende gerne vil fortælle os

Sofie Holmgaard

Hvordan foregår rådgivningen?

Når rådsøgende først kommer i kontakt med frivillige økonomi- og gældsrådgivere – enten gennem det tilbud, de er tilknyttet, eller ved at blive visiteret gennem WeShelters sekretariat – afklares det, hvad det er for en økonomisk problemstilling rådsøgende har.

Samarbejdet er omfanget af tavshedspligt og årsagen til, at man søger hjælp, er ikke så afgørende:

»Vi ved ikke nødvendigvis, hvad dem, vi rådgiver, har med i bagagen, herunder psykiske udfordringer, men vi er selvfølgelig åbne og lyttende, hvis der er noget, som de rådsøgende gerne vil fortælle os,« siger Sofie Holmgaard.

Der kan dog i nogle situationer gøres undtagelser.

»Hvis samtalen tillader det, kan jeg finde på at spørge ind til misbrug, fordi rådsøgendes misbrug kan have en afgørende rolle i rådsøgerens økonomi, og derfor skal det medtænkes i budgettet,« siger Thomas Løvind Andersen.

»Jeg betragter en af mine vigtigste roller som at få den rådssøgende til at forstå sin situation og leve med den

Thomas Løvind Andersen

Men ellers er det ikke så vigtigt at kigge bagud. Det vigtigste er, hvordan borgeren kan komme videre:

»Jeg betragter en af mine vigtigste roller som at få den rådssøgende til at forstå sin situation og leve med sin situation. Hvis du skylder en halv million til det offentlige og er på kontanthjælp, så har du sandsynligvis den her gæld resten af livet. Så skal du forstå, hvordan du kan leve med den her gæld, acceptere det og forstå, at du ikke er den eneste i verden, der har den her gæld,« siger Thomas Løvind Andersen.

Hvis du ønsker økonomisk rådgivning, så find information på side 33.

WeShelter

WeShelter arbejder for at gøre op med hjemløshed, ensomhed og psykisk mistrivsel.

WeShelter tilbyder økonomi- og gældsrådgivning til borgere, der har ophold på herberger eller andre botilbud og borgere, der er faste brugere af væresteder, aktivitets- og samværstilbud og rusmiddelcentre.

WeShelter består af to herberger, tre aktivitets- og samværstilbud og et sekretariat.

De Cyklende Fællesskaber

Mamma Mia er i år blevet udvalgt til at være med i Landsforeningen for Væresteder og Dansk cyklist forbunds projekt - Cyklende fællesskaber.

Vi samler nu et lille hold af brugere, der har lyst til køre en cykeltur på ca. 1 time om ugen. Projektet varer 3 måneder.



Foto af Peter Avis

Isabella, Rasmus, Per H. og Michael

Vi mødes hver tirsdag klokken 13 (vi starter i april) i caféen på Mamma Mia, og kører herefter en tur på cykel. Turene vil være små ture, hvor samværet og hyggen er det vigtigste.

Vi har cykler, man kan benytte til turene.

Hvis det lyder som noget for dig, så kom ned på Mamma Mia og tal med Isabella og Rasmus.

Du kan læse mere om projektet Cyklende fællesskaber her:

www.cyklistforbundet.dk/frivilligportalen/det-laver-de-frivillige/cyklende-faellesskaber



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



Foto: David Schnell

Find Din Ro

Find Din Ro er et kursus, hvor du bliver præsenteret for forskellige måder at finde ro på.

Kurset er inspireret af mindfulness og indeholder kreative, kropslige og sanselige øvelser, der alle kan hjælpe dig med at finde eller genfinde din ro.

Vi vil som oftest tage over på Amager Fælled eller gøre brug af de skønne muligheder, vores nærliggende natur tilbyder.

Vi mødes mandage klokken 10.00 - 13.00.

Første gang er den 28. april, og kurset løber over seks gange.

Kontakt Kamilla eller Pernille i Kompasset eller på tlf. 40493247 og hør mere.
Tilmeldingsfrist er d. 16. april.



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

Sex- og parforhold

Kære brevkasse

Jeg skriver, fordi jeg har nogle udfordringer med min partner. Jeg er på autismspektret, men har et job og en normal hverdag. Men jeg har brug for, at nogle ting fungerer på den samme måde hver dag. Det gør mig tryk og rolig, og jeg oplever, at min kæreste har brug for at snakke meget om, at vi skal prøve nye ting hele tiden. Hun har ikke nogen diagnose, eller er i hvert fald ikke udredt. Jeg vil gerne prøve nye ting, men jeg har brug for, at nogle ting er i fast ramme i vores hverdag. Men hver gang jeg prøver at forklare min kæreste, hvad jeg har brug for, så begynder hun at råbe op om, at jeg er kedelig og forudsigelig og aldrig vil prøve noget nyt. Det vil jeg faktisk godt, men der er nogle ting, jeg har brug for, hvis jeg skal gøre nye ting. Er det helt umuligt for mig at være sammen med en partner, som hele tiden vil prøve nyt?
Hilsen Anders.



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.

Tak for dit brev.

Ud fra den måde du fortæller om jer på, så lyder det ikke specielt som om, autisme er dit problem. Alle mennesker har brug for nogle trygge rammer i deres liv. Det er bare forskelligt hvilke, hvordan og hvor meget de betyder. Man kan sige, at hvis du har autisme, så er dine rammer og vaner måske ekstra vigtige, men det gør dem ikke mindre betydningsfulde. Tværtimod. Og så har du lært at være opmærksom på dine behov, og det er ofte der, det går galt får de såkaldt "almindelige" mennesker.

Det lyder som om, din kæreste har brug for at arbejde lidt med sin kommunikation og sin forståelse af, at alle har forskellige behov, der ikke er vigtigere end andre. Og hvad betyder 'nye' ting? Det kan jo være vidt forskelligt. Så måske er det vigtigt at være konkret og snakke om, hvad hun vil, dernæst om det er noget, du også vil. Og hvis det er tilfældet, så find ud af hvordan I kommer derhen, men på en måde, der fungerer for jer begge to. Nyt er jo ikke automatisk godt, så det kunne måske også være interessant at spørge hende, hvad det er, hun vil opnå eller savner? Det er i hver fald vigtigt, at du ikke tror, at der er noget galt med dig, fordi du har brug for trygge rammer. Det er ekstremt vigtigt, at man ikke begår vold mod sig selv i et forsøg på bare at gøre sin kæreste glad. Hvis du skal fungere i et kærlighedsforhold, så er det vigtigt, at du passer på dig selv, og det betyder blandt andet, at du respekterer dine egne grænser. Så der er intet i vejen med dig.

Mange hilsner og held og lykke

Bastian

Aktivitetsskænder

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i april

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

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling

*Lige til at
tage ud og
hænge op!*

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 5. maj:

Forbilleder

Magasintema den 2. juni:

Indlæggelse

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse
10.00-11.30: Grønne fingre
10.00-13.00: Kursus: Find din ro. **Opstart 28. april**
10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
13.00-14.30: Socialrådgivning og støtte til posthåndtering
14:00-15:00: Skønlitterært pusterum

Tirsdage

10.00-12.00: Vær med i køkkenet
10.30-11.30: NADA-øreakupunktur
10.30-12.30: Kursus: Kickstart din krop ●
11.00-12.30: Kursus: Rygestopkursus ●
12.30-15.00: Brætspilscafé
13.30-15.00: Kursus: Førtidspension; Hvad så nu? ●
14:00-15:30: Vinyasa Yoga

Onsdage

9.30-13.00: Madkursus ●
10.30-11.30: Kursus: Kropsgruppe. **Løbende optag** ●
10.30-12.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi
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 10. april 10.30-14: NaTur for alle, **én gang om måneden** ●
Den 24. april: 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
13.30-15.00: Weekendplaner

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

Mandage

Den 14. april klokken 16.30: Madklub
Den 28. april klokken 16.30: Madlabo

Tirsdage

Den 8., 15., 22. og 29. april klokken 11: Yoga

Onsdage

Den 9. april klokken 11: Beskæring af roser
Den 9. april klokken 13: Litteratur i det grønne
Den 16. april klokken 11: Vi lægger dahliaknolde
Den 16. april klokken 13: Litteratur i det grønne
Den 23. april klokken 11: Danmark spiser sammen
Den 23. april klokken 13: Litteratur i det grønne
Den 30. april 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 APRIL

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: Stemmehørergruppe 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: nda og nørværk
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 og **Fremtidsfabrikken** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

Ottília

Ligger i Valby

Mandage

11.00-12.00: Meditation
12.30-13.30: NADA, øreakupunktur
13.00-15.30: Syning og reparation
13.30-14.30: Samtalesalon

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik
10.00-11.00: Hjernetræning
10.00-11.00: NADA - øreakupunktur
10.30-11.30: Støtte til almindelig posthåndtering
13.00-14.30: Åben caé **med husmøde sidste tirsdag i hver måned**
13.00-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse
13.00-15.45: Billedkunst

Onsdage

11.30-13.30: Træning
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
12.30-13.30: Udendørs boldspil
13.00-15.30: Strik og snak
13.00-14.00: Yoga Slow
14.30-15.30: NADA- øreakupunktur

Fredage

10.00-12.00: Fra sans til samling
10.00-15.00: Keramik drejeforløb
12.00-14.30: Billedkunst
13.00-14.30: Weekendplaner
14.00-15.00: NADA

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

10.00-11.00: Gåtur
11.00-12.30: Skriveværksted
12.30-15.00: Angst, stress og depression
13.00-15.00: Smykeværksted

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

11.30-12.30: NADA-øreakupunktur
13.00-15.00: Narrativ livshistorie
14.00-15.30: Håndværk til husbehov

Torsdage

10.00-11.00: NADA, øreakupunktur
10.30-12.00: Bageværksted
11.00-14.00: Forårs Naturforløb. **Naturcenter Amager**
13.00-15.00: Stemmehørerforløb.
13.00-15.00: Strik og samvær

Fredage

10.00-12.00: Musikforløb
10.00-12.00: Grønne fingre
10.30-11.30: Weekendplaner
12.00-13.00: Yoga Flow
13.30-15.00: Åben café/fællessang
14.00-15.00: Meditation

NB

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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 bruger-betaling** sidst i kalenderen.

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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
16.00: Madklub

Onsdage

14.00--15.30: Krea
14.00-17.30: Vi laver aftensmad
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 APRIL

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 APRIL

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

13.30-15.00: Kursus: Recovery og Hverdagsmestring ●

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-14.00: Fælles morgenmad
12.00-17.00: Udflygt (læs mere nedenfor)
13.00-15.00: Frisør Yassin

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
13.00-14.00: Multidræt hos Nørrebro United
14.30-15.15: Fælles frokost

Torsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
12.00-14.00 Træning i Ungehuset
13.00-15.00: Frisør Yassin
15.00-17.00: Zoneterapi
15.00-20.00: 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

Udflygter i april:

8. april: Naturpark Amager - forårsfrokost og sankning
22. april: Naturpark Amager - naturkontakt med øvelser
29. april: Søndermarken

Særevents i april:

25. april. klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**

Lukkedag i april:

14. april til 22. april

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 ●

Torsdag

10.30-13.00 Naturpleje og Bålcaffe ●

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 APRIL

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
15.00-17.00 Tegning og maling

Tirsdag

10.00-12.00: Litteratur
10.00-12.00 Vegetarisk mad med farve og glæde
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
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.
12.45-14.45 Personlig udviklig
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: 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

Onsdage

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

- OBS. Du sidder med nålene i 45 minutter
- ASPA Griffenfeldsgade
- ASPA Kapelvej

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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: 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.skolenforskertrang.dk

Adresser for undervisning:

Willemoesgade 16, kælderen til venstre ●
2100 København Ø

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

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

Øvelokalet ●
Høffdingsvej 24
2500 Valby

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Mamma Mia Skolen

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandage

13.00-14.40: Tai Chi

15.00-16.40: Keramik 1

16.40-18.20: Keramik 2

Tirsdage

11.15-12.55: Kropsbevidsthed

14.00-16.35: Glade hjerner

16.00-18.35: Hjemmelavet mad

Onsdage

14.30-16.00: Billedkunst & maling 1

16.15-17.45: Billedkunst & maling 2

Torsdage

11.00-12.40: Guitar

11.10-12.50: IT

12.50-14.30: Digital foto

Fredage

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 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

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

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 - 16.00

Tirsdag 10.00 - 16.00

Onsdag 9.30 - 16.00

Torsdag 10.00 - 16.00

Fredag 9.30 - 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

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

Åbningsgider:

Skolen åbner klokken 9 mandag til fredag

Ottalia

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
Fredag 9.30 - 15.45

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

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. kælder
2100 København Ø
Tlf.: 42 21 34 78
Email: adm@skolenforskertrang.dk

Telefontid:

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

Café Rose

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

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

The background is a painting of a winter scene. It features several bare, dark trees with intricate branch structures. Two yellow street lamps are visible, one on the left and one on the right, both partially obscured by the branches. The ground is covered in a thick layer of snow, with some footprints visible. The overall tone is soft and wintry.

DIGT

Sne

Sneen ligger og glimter i gadelysets skær. Den lyser op.

Den bidende frost, kulden og den mørke nat bærer funklende klare krystaller i sig.

Så perfekte de ser ud, så smukke disse hvide fnug er, som skabt som kunst af Skaberens hånd.

Det minder mig om, at intet er tilfældigt. Heller ikke den smerte, jeg går igennem. Alt i mit liv er nøje designet, ligesom sneen, hvor ikke to fnug er ens.

Ved blot at gribe håbet, smelter frosten omkring mit hjerte, og bliver til forløsende tårer på min kind, som med tiden bliver til glædestårer.

Ligesom sneen har den rislende kilde i solen sin tid.

Snefnuggene falder uden modstand.

Skrevet af
Christina Harritz

Vil du hjælpe med at få Gloria ud til læserne?

Som frivillig distributør hos Gloria, vil du én gang om måneden skulle køre ud med Glorias nye magasin til forskellige steder i København.

Det er en god mulighed for at få frisk luft, motion og opleve byen. Men det er en lige så god mulighed for at prøve kræfter med, hvordan det er at have et job og at have en fast gang i et mediehus.

Det er muligt at cykle på sin egen cykel, låne en elcykel, gå eller tage offentlig transport.

Du kan få en rute, som ligger tæt på din bopæl.

Vil du høre mere, kan du kontakte Gloria Mediehus på mail: gloria@kk.dk eller på tlf.: **20590294** mellem kl. 10-14.



Illustrationskilde: Colourbox



Michael var distributør hos Gloria, og fik det bedre med sin sociale angst

"Jeg vil anbefale det som en måde man kan arbejde med sig selv på"

Jobbet som distributør for Gloria var for Michael en god måde at kunne både engagere sig i et arbejde og over tid skabe en rutine, hvor han blev mere tryk ved at færdes i det offentlige rum.

Scan QR koden
Og hør hans historie
på Glorias Instagram



»Lakridskugler og grillmad« Er der noget, du altid har råd til?

Gloria spurgte 4 forskellige mennesker ind til månedens tema privatøkonomi. Det kom der disse meget forskellige svar på, som viser lidt om, at vi menneskers forhold til vores privatøkonomi er lige så forskellig, som vi mennesker er.

Tekst og fotos af Anne Reus Christensen



Claus Pedersen

Er der noget du altid har råd til?

Ja, jeg har altid råd til mad og tøj. Livsfornødenheder. Jeg har en opsparing at tære på. Jeg har også fået arveforskud.

Hvis jeg forærede dig 50000 kroner, hvad kunne du så tænke dig at bruge dem til?

Umiddelbart ville jeg ikke bruge dem, tror jeg, men det kommer nok hen ad vejen. Måske ville jeg bruge dem på en længere rejse eller kurophold eller sådan noget. Måske vil jeg købe lidt møbler.

For nogle mennesker er det lystbetonet at bruge penge, men hvad gør dig glad?

Ja, det gør mig glad at bruge penge, det gør det da. Jeg er glad for at bruge penge på tøj for eksempel. Pæne skjorter kan jeg godt lide at bruge penge på. Jeg køber ikke skjorter hele tiden, men jeg kan så bruge 15-18 hundrede kroner på en enkelt skjorte. Jeg købte også en lænestol til 15.000 kroner. Det er sådan nogle ting, jeg prioriterer. Det, der gør mig glad, er, når jeg bruger de ting, jeg har købt. Man sidder godt i stolen, og det gør mig glad hver dag. Det er rart at have råd til at købe noget, der holder længe.

Jacob Winther

Er der noget, du altid har råd til?

Ja, jeg prøver altid at få råd til mine spil. Jeg er ikke ludoman, men jeg tipper meget. Hvis jeg ikke har råd til det, er det en dårlig måned.

Hvis jeg forærede dig 50000 kroner, hvad kunne du så tænke dig at bruge dem til?

Så ville jeg bruge dem på tøj.

For nogle mennesker er det lystbetonet at bruge penge, men hvad gør dig glad?

Det gør mig glad at komme her i NABO Center Amager. Det gør mig glad at få nogle gode tips til tipning.





Jesper Helms Christinsen

Er der noget, du altid har råd til?

Ja, det er der. To ting: Lakridskugler og grillmad, selvom jeg er kok i dag. Jeg har oksemørbrad og andre ting i fryseren, men det er svært at få lavet mad til mig selv. Der er det jo nemmere at købe noget grillmad.

Hvis jeg forærede dig 50000 kroner, hvad kunne du så tænke dig at bruge dem til?

Hvis jeg fik 50.000 kr, så ville jeg få gjort lidt i stand i lejligheden derhjemme. Ikke for noget, jeg bor jo stadig ok, men forandring fryder.

For nogle mennesker er det lystbetonet at bruge penge, men hvad gør dig glad?

Dem, jeg helst vil bruge penge på, er min familie. For jeg føler, at hvis de ikke havde eksisteret, så havde jeg heller ikke eksisteret. Jeg er ovenud taknemmelig for, at mine forældre fik mig. De havde to drenge. Den ene døde i et færdselsuheld, og de ville så gerne have et nyt barn til erstatning, og det blev så mig. Så jeg var både ønsket og elsket. Det har reddet mit liv. Penge er ikke det vigtigste i verden, men de gør livet nemmere

'A'

Er der noget, du altid har råd til?

Jeg har altid råd til at være nysgerrig. Jeg går meget ind for, at man møder hinanden med nysgerrighed og tolerance. For mig handler det ikke om økonomi men om den måde, jeg bliver modtaget på. Det handler om, om jeg bare kan være mig selv uden at blive misforstået.

Hvis jeg forærede dig 50000 kroner, hvad kunne du så tænke dig at bruge dem til?

Så ville jeg sige til alle de søde mennesker, jeg har mødt på min vej: »Værsgo: Her er en sammenkomst.« Jeg er sådan en, der bruger alt, hvad jeg har, hvis jeg kan lide dig. Hele mit liv har været sådan, at jeg har givet mere, end jeg har fået.



For nogle mennesker er det lystbetonet at bruge penge, men hvad gør dig glad?

Det gør mig glad, hvis folk, jeg møder, er nærværende og venlige. At man udadtil er venlig, selvom man måske indadtil har det skidt. Men jeg oplever ikke, at der er så mange, der har ja-hatten på. Det er ikke som i Syden. Der har man følelserne siddende lidt mere uden på tøjet. Der er man lidt mere farverig, og jeg er farverig

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 verden.
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

Billede: Colourboxid: #5400853

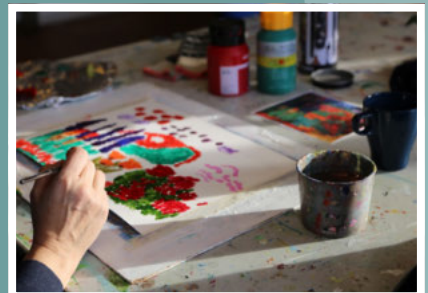
Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Forårssemesteret er i gang, du kan stadig tilmelde dig
- Vi har en bred vifte af fag på 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
- Åben rundvisning hver mandag klokken 11.00 (dog ikke 14/4)

- Nye fag dette forår:
- Alle kan danse
 - Personlig udvikling
 - Vegetarisk madlavning
 - Skriveværksted

Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Vidste du at...?

Bliv klogere på den økonomiske slagside af psykisk sygdom og på, hvordan psykiske lidelser påvirker tilknytningen til arbejdsmarkedet og dermed indkomsten.

Tekst af Oliver Roed-Sørensen

Vidste du at...

...der er en tæt forbindelse mellem økonomi og mentalt helbred?

Et forskningsprojekt fra OsloMet Universitet har påvist, at der er en direkte sammenhæng mellem økonomiske vanskeligheder og psykiske problemer. Dette betyder basalt set, at økonomiske vanskeligheder påvirker og ikke mindst kan forstærke ens psykiske problemer.

Specialist i socialpsykologi Ingvild Stjernen Tisløv, som har arbejdet på forskningsprojektet, fastslår for eksempel i en artikel udgivet af Videnskab.dk, at der er en tæt forbindelse mellem gældsproblemer og dårligt psykisk helbred. Tisløv påpeger endda, at der for mange er en sammenhæng mellem angst og depression og det at have betalingsproblemer.

...økonomisk stress er en enorm mental belastning?

Professor i privatøkonomi Ellen Katrine Nyhus forklarer yderligere, at det kan være mentalt yderst hårdt at have få penge, og at det nærmest kan være mentalt drænende på samme niveau som det at have et fuldtidsjob. Nyhus udtaler til Videnskab.dk, at

»Forskning viser, at det kræver så meget af hjernens kapacitet at leve under konstant økonomisk stress, at de ikke har overskud og energi til at gøre det, der er klogt,«. Denne stress, som mange med dårlig økonomi oplever, kan ifølge Nyhus resultere i, at mange bliver handlingslammede, samt at mange begynder at tage risikable beslutninger, hvilket kan medføre, at deres økonomi forværres yderligere.

...tilknytning til arbejdsmarkedet er lavere for folk med en psykisk sygdom

Personer med psykisk sygdom har generelt en lavere beskæftigelsesfrekvens end resten af befolkningen. Den lavere tilknytning til arbejdsmarkedet betyder, at mange personer med psykisk sygdom har en dårligere privatøkonomi end personer, der ikke kæmper med psykisk sygdom.

Psykiatrifonden konkluderer i en rapport, at personer, der er diagnosticeret med en psykisk lidelse, i gennemsnit arbejder 10,5 år mindre end resten af befolkningen i løbet af deres liv. I 2015 fastslog Psykiatrifonden desuden, at 70% af befolkningen i alderen 18-64 år var beskæftiget. Til sammenligning gjaldt dette kun for 20% af personer med psykisk sygdom i samme aldersgruppe. Undersøgelsen viste også, at personer, der lider af skizofreni, generelt har den laveste beskæftigelsesfrekvens blandt personer med psykiske lidelser.

TEMAET I KULTUREN

Kunne du læse i timevis om månedens tema, så anbefaler jeg:
Se en YouTube-serie fra en tidligere forgældet "Bitter Fisse", hør et podcastafsnit om det emotionelle aspekt af økonomiske handlinger og lyt til en forfriskende rock og rul-sang, der kan løfte perspektivet lidt efter al den finanssnak!

Af Anna Hammer Andersen

Youtube: Jeanett på budget - Jeanett Veronica

Hvem elsker ikke en økonomisk succeshistorie? Tag råd fra gældstifteren i hendes YouTube-serie frem for fra bankrådgiveren i denne omgang. Jeanett Veronica har selv været i kampringen og har prøvet både op- og nedture på egen bankkonto. Heldigvis ender eventyret godt, da YouTube-kanalens ejermand gennem nøje dokumenterede kreative udfordringer får spist gælden op bid for bid. Vejen er banet med en vaskeægte sejrshistorie fra en skæg og relaterbar kvinde, som os økonomisk ordblinde kan spejle os i, og som vi trygt kan modtage råd fra. Hop ind på YouTube og se med hos Jeanett Veronica Hindberg.



Foto: Jeanett Veronica

Podcast: Pengeangst - Penge-Tanken

Nogle gange er penge ikke kun tal ind og ud af kontoen men også et spørgsmål om narrativer, oplevelser og følelser omkring privatøkonomi. Carina Svendsen er ekspert på det lidt mere abstrakte område, der står imellem følelser og finanser og åbner dine øjne op for, hvordan dit forhold til økonomi sjældent bare står skrevet urokkeligt i sten. Rigide rammer, om hvordan penge skal bruges og hvad din egen økonomiske spændvidde er, kan godt være mere subjektive, end du lige tror. Det kan puste nyt liv i dine drømme, lave plads til udvikling og gøre et til tider tungt emne let og behageligt at tilnærme sig, hvis du lytter med på Spotify, og hvor du ellers hører podcasts.



Foto: Klæbel Design og Carina Svendsen/
KendDinePenge

Musik: Livin' On A Prayer - Bon Jovi

Er øjnene tørre efter al den læsning, byder jeg dig at lukke dem og skruer op for Bon Jovis sang 'Livin' On a Prayer'. Her kan man synge med på fattigdommens klagesang og svinge træbenet samtidig, men du vil blive mindet om, hvad du også ejer udover egne tomme lommer. Om det er kærlighed, lykke, tid eller noget fjerde, så lad rocken rulle over dig, mens du skænker dit liv og dets rigdomme en taknemlig tanke eller to og skråler med på dette folkehit! Lyt til hittet på blandt andet Spotify, og hvor du ellers streamer din musik.



Foto: Unsplash/Florencia Viadana

Få økonomisk rådgivning og støtte i København

At håndtere økonomi kan være en stor udfordring. Især hvis man samtidig lever med psykisk sårbarhed. Heldigvis findes der flere steder i København, hvor du kan få gratis rådgivning og hjælp til din økonomiske situation.

Af Nina Bogicevic

Københavns Kommunes Økonomiske Rådgivning

Få hjælp til budgetlægning, gældsafvikling og dine økonomiske rettigheder.

Tidsbestilling: 70 80 70 10

Du kan skrive til gældsvejledningen via Digital Post

Læs mere: www.kk.dk/oekonomiskraadgivning

WeShelter

Tilbyder gratis gælds- og økonomirådgivning til borgere, der har ophold på herberger eller andre botilbud og borgere, der er faste brugere af aktivitets- og samværstilbud og rusmiddelcentre.

Kontakt: 36 16 11 13, kbh.ekonomi@weshelter.dk

Læs mere: www.weshelter.dk

Mødrehjælpen (for forældre)

Tilbyder økonomisk rådgivning til forældre i økonomiske vanskeligheder.

Kontakt: 33 45 86 00,

moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk

Læs mere: www.moedrehjaelpen.dk

KFUM's Sociale Arbejde - Gældsrådgivning

Gratis gældsrådgivning til psykisk sårbare og socialt udsatte.

Kontakt: 86 12 81 80, info@kfumsoc.dk

Læs mere: www.kfumsoc.dk

Retshjælpen (gratis juridisk hjælp)

Tilbyder vejledning i økonomiske og juridiske spørgsmål, blandt andet omkring gæld.

Kontakt: 33 11 06 78, mail@retshjaelpen.dk

Læs mere: www.retshjaelpen.dk



Din fagforening eller A-kasse

Mange fagforeninger tilbyder gratis økonomisk rådgivning. Kontakt din fagforening for at høre om dine muligheder.

Offentlige ydelser og støtteordninger

Hvis du har økonomiske udfordringer, kan du have ret til offentlige støtteordninger:

- Sygedagpenge: Hvis du er syg og ikke kan arbejde.
- Kontanthjælp: Hvis du ikke har andre forsørgelsesmuligheder.
- Boligstøtte: Hjælp til huslejen.
- Enkeltudgifter: Hvis du har akut behov for økonomisk hjælp.

Du kan finde mere information og ansøge via Borger.dk: www.borger.dk

Få et fuldt overblik over dine muligheder

For en samlet liste over økonomiske rådgivningstilbud kan du besøge Vidensfunktionen: www.vidensfunktionen.dk/raadgivningstilbud

Der er hjælp at hente – du behøver ikke stå alene med dine økonomiske bekymringer.

Nu er der lige så mange mandlige som kvindelige borderline-patienter

Ny forskning udfordrer kønsforskelle i forbindelse med borderline. Tidligere var kvinder overrepræsenterede i borderline statistikken, men bedre forskning i mænds borderline symptomer har medført øget kønslighed, påpeger psykolog Jens Einar Jansen.

Foto af Jens Tódor



Psykolog Jens Einar Jansen er vært på podcasten 'Psykologens hjørne'.

Tekst af Oliver Roed-Sørensen

Psykiatrifonden karakteriserer borderline som en personlighedsforstyrrelse, hvor man typisk er impulsiv og har stærke og svingende følelser. Ens humør skifter hurtigt, og mange oplever voldsomme følelsesudbrud. Borderline personlighedsforstyrrelse har historisk set været en diagnose, der har været mest udbredt blandt kvinder. Ugeskrift for læger har i et tidligere studie påvist, at kvinder udgjorde 75% af de diagnosticerede med borderline. Men nyere studier viser, at der er en højere grad af kønslighed for borderline-diagnosen.

»Nyere forskning begynder faktisk at pege på, at diagnosen er ligeligt fordelt mellem kønnene,« udtaler Einar. Einar henviser blandt andet til fors-

kningsresultater publiceret i 2022 fra Wollongong Universitetet i Australien. Men hvorfor var der tidligere en så signifikant kønslighed i, hvem der fik borderline diagnosen?

»Mænd er generelt dårligere til at opsøge behandling, og af den grund har de været underrepræsenteret i borderline-statistikken

Jens Einar Jansen

Tidligere overrepræsentation af kvinder

Ifølge Einar er der flere grunde til, at der tidligere har været en overvægt af kvinder, der fik borderline-diagnosen. En af grundene skyldes basalt set, at de tidligere studier blev lavet i felter, hvor der var flere kvinder end mænd, hvilket bidrog til at forstærke kønsligheden.

»Mange af de studier om borderline blev lavet i en sammenhæng, hvor der typisk var flere kvinder end mænd, for eksempel på psykiatriske hospitaler og i behandlingssystemet generelt,« forklarer Einar.

En af årsagerne til mænds tidligere underrepræsentation i borderline-statistikkerne skyldes imidlertid, at mænd generelt er mindre tilbøjelige til at opsøge psykiatrisk behandling sammenlignet med kvinder.

»Mænd er generelt dårligere til at opsøge behandling, og af den grund har de været underrepræsenteret i borderline-statistikken,«

siger Einar.

Forskel i mænd og kvinders symptomer

Der er også stor forskel på, hvordan borderline-diagnosen manifesterer sig hos mænd kontra kvinder.

»Mænd scorer ofte højere end kvinder på de eksternaliserende symptomer, altså hvor man vender lidelsen udad, såsom vrede, impulsivitet og misbrug. Hvor kvinder ofte scorer højere på de internaliserende symptomer, hvor man vender lidelsen indad, såsom depression, angst og selvskade,« udtaler Einar.

Mange af de måder, man historisk har udredt borderline på, har været efter de mere internaliserende symptomer, hvilket forekommer hyppigere hos kvinder end mænd. Dette, forklarer Einar, kan belyse den historisk store over vægt af kvinder med borderline.

»Mange af de symptomer, man scorede for, er jo typisk ovre i de mere internaliserende symptomer, som er den måde, borderline primært kommer til udtryk hos kvinder,« siger Einar. Mænd med borderline har ofte mere eksternaliserende symptomer, hvilket historisk har gjort det svært for psykiatere at give dem en borderline-diagnose.

»Mænd har et mere eksplosivt temperament, de er mere eksternaliserende, de har mere misbrug end kvinder. De har ofte flere personlighedsforstyrrelser, og de har ofte træk fra andre lidelser. Mænd med borderline har ofte træk af en dyssocial personlighedsforstyrrelse,« forklarer Einar.

Dyssocial personlighedsforstyrrelse karakteriseres af Psykiatrifonden ved manglende empati og impulsiv adfærd.

Kønssocialisering

Forskellene i mænds og kvinders borderline-symptomer, mener Einar, godt kan være forankret i kønssocialisering, hvor mænd i vores kultur bliver socialiseret til at vende deres følelser udad, når de har det dårligt, såsom misbrug eller voldelig adfærd. Kvinder bliver derimod i højere grad

socialiseret til at vende det indad, når de har det dårligt, hvilket kan komme til udtryk i depressive eller ængstelige tilstande, samt spiseforstyrrelser og selvskade.

» *Vi ser det som en form for traumareaktion, at man udvikler borderline*

Jens Einar Jansen

Traumer og kulturelle faktorer

Einar forklarer desuden, at borderline er en traumereaktion, og et andet element i, hvorfor kvinder tidligere var overrepræsenterede i borderline-statistikken, skyldes, at kvinder i større omfang end mænd rapporterer om traumer.

»Vi ser det som en form for traumareaktion, at man udvikler borderline. Men der er flere kvinder end mænd, der rapporterer om traumer, altså i form af omsorgssvigt, seksuelle overgreb og fysiske overgreb,« udtaler Einar. Einar advokerer for, at det kan være kulturelt determineret, at mænd generelt er dårligere til at rapportere om traumer.

»Det kan jo være, at det er noget med vores kultur og noget med kønsnormalisering. Det er måske forbundet med stigma, når mænd rapporterer om overgreb, eller mænd synes, det er et tegn på svaghed,« forklarer Einar.

Forskningens rolle i ændrede statistikker

Årsagen til, at man i skrivende stund ser en højere grad af kønslighed i borderline-diagnosticeringen, skyldes, at forskningen er blevet klogere på mænds borderline-symptomer.

»Man bliver jo klogere og klogere i forskningen og bliver mere og mere opmærksomme på huller i forskningen og forskellige kønsbias eller skævheder,« forklarer Einar. Desuden er man, ifølge Einar, også blevet bedre til at undersøge i forskellige populationer og forskellige settings såsom fængsler eller misbrugssteder, hvor mænd i højere grad er repræsenteret, da der eksempelvis er flere kvinder end mænd i psykiatrien.

Kom til Åben Café på Pinta fredage klokken 13.30 - 15

Vi spiser boller og quizzer, lærer hinanden at kende og taler om weekendens aktiviteter i byen.

Til sidst synger vi sange, som betyder noget for dig. Deltagerne vælger selv.

Nogle gange både med guitar- og klavérakkompagnement.

Vi glæder os til at se dig på:
Pinta



Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Grafik: Colurboxid # 18194214

Åben Café

Kom til kaffe, te og en snack hver tirsdag klokken 13-14.30 i Ottilia.

Her kan du møde andre brugere til en snak, et brætspil eller kortspil.

Vi vil hver gang fortælle, hvad der sker i huset og rundt omkring i byen.

Hvis du har spørgsmål eller idéer til stedet, så holder vi husmøde sidste onsdag i måneden.

Alle er velkomne.

Meld dig gerne til på 27 22 12 93.



Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Foto: Colourboxid #49109712

Monica har mødt Mamma Mias brugere med varme i 25 år

På aktivitets- og samværstilbuddet Mamma Mia arbejder Monica Larsen på 25. år med en mangfoldighed af brugere, der kommer på Mamma Mia. Arbejdet med brugerne og kollegaerne skaber meningsfuldhed i hverdagen for Monica Larsen.



Foto: Joan Joensen

Monica Larsen er uddannet afspændingspædagog og har derudover en gestaltterapeutisk uddannelse samt en diplomuddannelse i specialpædagogik. Her ses hun i caféen på Mamma Mia sammen med Jens Hansen, som kommer på Mamma Mia.

Tekst af Christina Andersen

Den 1. marts 2000 blev Monica Larsen ansat i en fast vikar stilling på Mamma Mia. Nu 25 år efter er hun stadig på Mamma Mia men fastansat, og den 21. marts blev hun fejret af kollegaer, brugere af Mamma Mia med flere på stedet.

Møder brugerne, som de er

En af de kollegaer, som Monica Larsen har arbejdet sammen med igennem 13 år, er Isabella Østergaard, som nu er leder af Mamma Mia.

Ifølge Isabella er Monica meget menneskelig og imødekommende overfor brugerne af Mamma Mia:

»Monica er meget dedikeret og meget passioneret omkring det at møde de mennesker, der kommer ind på Mamma Mia. Hun møder dem på en meget menneskelig måde, dér hvor de er.«

Monica er en stor kulturbærer af Mamma Mia og har lært Isabella meget både i forhold til de faglige og menneskelige værdier, der er på Mamma Mia.

At Monica møder mennesker på den måde, hun gør, har skabt gode relationer til både kollegaer og brugere.

Nære og gode relationer

En bruger, som Monica har en god relation til, er Ulla Skjelbo. Hun kom forbi Mamma Mia, da Gloria også var der for at interviewe blandt andre Monica, udelukkende fordi hun gerne ville svare på et par spørgsmål om Monica.

Ulla havde endog taget blomster med til Monica.

Fortsættes næste side....



Monica Larsen sammen med Isabella Østergaard foran Mamma Mia den 21. marts, da Monica blev fejret efter 25 år på Mamma Mia.

Ulla er kommet på Mamma Mia siden sidste år og fik hjælp af Monica med øvelser til et brækket bækken.

»Da jeg startede, havde jeg, ud over min diagnose, brækket mit bækken, og Monica måtte udtænke nogle øvelser til mig,« fortæller Ulla Skjelbo.

»Det har været et spændende samarbejde. Monica har været utrolig omsorgsfuld, når min krop låste midt under øvelserne,« fortæller Ulla videre, som gik på Monica Larsens bevægelseshold. Holdet har Monica haft i alle 25 år.

» Monica er opmærksom på sine omgivelser, en fantastisk kollega, god at sparre med, fagligt nysgerrig og vil altid gerne videreudanne sig

Isabella Østergaard
Kollega

Det er ikke kun brugerne Monica har gode relationer til. Også kollegaerne har hun gode relationer til.

»Monica er opmærksom på sine omgivelser, en fantastisk kollega, god at sparre med, fagligt nysgerrig og vil altid gerne videreudanne sig,« fortæller Isabella Østergaard.

De gode relationer er noget af det, der har fået Monica til at blive på Mamma Mia i 25 år.

Hvorfor Mamma Mia i 25 år

Noget andet som har gjort, at Monica er blevet på Mamma Mia i så mange år, er den foranderlighed, der har været i årene, og hun har hele tiden kunnet udvikle sig både personligt og fagligt.

»Jeg har ikke haft lysten til at være andre steder. Mamma Mia er et meget givende og udviklende sted at være. Jeg har hele tiden kunnet få nogle nye sider af mig selv og min uddannelse i spil på Mamma Mia. Så det har været meget givende at være her,« fortæller Monica Larsen.

I de 25 år, der er gået, er der sket meget. Både med Mamma Mia, men også med Monica Larsen.

Monica Larsen har flere uddannelser bag sig samt foran sig og står blandt andet for en kvindeggruppe samt en velværegruppe.



Foto: Joan Joensen

Monica Larsen har blandt andet været ansvarlig for de frivillige, været praktikantvejleder og konstitueret leder. Hun er nu også leder for Mamma Mia Skolen. Her står hun foran Mamma Mia sammen med hendes kollega Isabella, som står til venstre i billedet, og Ulla, som kommer på Mamma Mia, står i midten af billedet.

Fra genert vikar til grænsesætter

Da Monica Larsen startede på Mamma Mia, var hun genert, og det var en udfordring.

»Jeg kan stadig godt mærke min generthed, men det er også mig, der skal tage imod folk, starte samtaler og sætte grænser. I dag tænker jeg meget sjældent over det,« fortæller Monica Larsen.

Udover arbejdet på Mamma Mia har Monica nok at se til. Hun er alene med en datter på 18 år, som hun rejser en del med, ser venner og bruger byens kulturtilbud, går til yoga-workshops og passer sit kolonihavehus og resten af sin familie.

Monica Larsen har ikke tænkt sig at forlade Mamma Mia foreløbig.

»Arbejdet er så mangfoldigt, afvekslende og meningsfuldt med gode mennesker, der kommer her samt gode kollegaer,« fortæller Monica Larsen.

»Så længe jeg stadig elsker mit arbejde, bliver jeg,« afslutter hun.

I sine 25 år på Mamma Mia har Monica Larsen:

- været ansvarlig for de frivillige samt lavet frivilligkurser
- haft ugentlige løbe-, gå- og stavgangsgrupper.
- haft velværegruppe og kvindegroupe i henved 10 år
- været stedfortræder og konstitueret leder i 8 måneder
- undervist i Kropsbevidsthed på skolen i 25 år

Monica er nu leder for Mamma Mia Skolen.

Danmark spiser sammen

**Har du lyst til at danne nye fællesskaber og sætte fokus på bekæmpelse af ensomhed?
Så kan du, i uge 17, være med til at spise sammen med andre.**

Du kan melde dig til at spise et bestemt sted med 'Find Et Måltid' eller du kan melde dig til at stå for et spisearrangement med 'Opret Måltid'. Begge dele kan du gøre på hjemmesiden danmarkspisersammen.dk.

Alle, der har lyst, kan arrangere og deltage i en fællesspisning under 'Danmark Spiser Sammen'. Både privatpersoner, kommuner, boligselskaber, foreninger, virksomheder, aktivitetscentre, skoler, kirker, museer med flere kan deltage og arrangere.

DU er inviteret i uge 17, mandag den 21.-søndag den 27. april.

Vidste du, at...

- 1,2 mio. danskere spiser alene
- 48% af danskerne, der føler sig ensomme og spiser alene, ville hellere spise med andre
- 7% af dem, der spiser med andre, føler sig ensomme

Kilde: Madkultur21, Madkulturen 2021

Scan nedenstående QR-kode
for at læse mere om
'Danmark Spiser Sammen'



DANMARK SPISER SAMMEN
FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

SIKKE NOGET ØHRT !

