

Gloria

Gratis • maj 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 5

**TRANSKØNNET
OG BIPOLAR**

Sådan fandt Sinus
sig selv

**FORBILLEDE
ELLER
LIGEMAND?**

Dilemmaer
i peerstøtte

Fjerne
forbilleder
**SNYDER
HJERNEN**

Forbilleder

»Hvis du er et forbillede,
skal du gebærde dig på den rigtige måde«

- Johnny Hansen, forsanger i Kandis



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Calliobe Reizel
Jesper Thorlund Nielsen
Niclas Williams Kleven
Oliver Roed-Sørensen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Helene Reimers
Jesper Thorlund Nielsen

Fotograf

Joan Joensen
Oliver Roed-Sørensen

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

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 2. juni er den 9. maj

Kære læser

Kan du huske dit første forbillede?

Prøv at tænke dig godt om...

Det er både naturligt og vigtigt for os mennesker at have forbilleder. Vi er nemlig grundlæggende sociale væsner, der har brug for forbilleder for at udvikle os. Det forklarer professor Henrik Høgh-Olesen på side 9, hvor han også advarer mod de usunde, polerede forbilleder, som blandt andet sociale medier kan tilbyde.

Det er nemlig vigtigt, at forbillederne er autentiske, for at de er sunde. Er de det, kan forbillederne til gengæld være vores tiltrængte fyrtårn i mørket, lige når livet er allersværest.

Og hvordan er det så at være sådan et forbillede? Det ved forsanger i Kandis, Johnny Hansen, alt om. For han er både det fjerne forbillede, der står badet i lys på scener i hele landet, og det forbillede, som mange psykisk sårbare henvender sig personligt til, når glitterkanonerne er slukket. Læs med på side 4.

Når nære forbilleder viser os, hvilken vej de er gået for at blive dem, de er, så kan det give os andre mod og inspiration til at snøre vandrestøvlerne, stille skarpt på vores forbilleders fodspor og forsøge at træde den samme sti. Det er netop en af hensigterne med peerstøtten. På side 28 kan du blive klogere på, hvordan det undgås, at peermentorer bliver forskønnede forbilleder, når de både skal fungere som pejlemærker i en recoveryproces, men også som en slags ligemænd, der deler ud af deres egen erfaring.

Rigtig god læselyst!

Mens du læser, kan du jo overveje, om du mon selv er et forbillede for nogen?

Solveig Wisbech

/ Redaktør for Gloria
Magasin



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

»Som forbillede må jeg være det gode eksempel«

Det er ikke altid nemt at være et forbillede. Det kan Kandisforsanger Johnny Hansen skrive under på. Selv har han altid haft sin far som et pejlemærke i livet.

9

De sunde forbilleder er nære forbilleder

Det er vigtigt at have forbilleder. Men nutidens fjerne, medieskabte forbilleder snyder vores stenalderhjerner. Professor Henrik Høgh-Olesen forklarer, hvordan du bruger forbilleder på en god måde.

28

Ligeværd skal sikre, at peermentorer ikke bliver forskønnede forbilleder

Hvis permentorer skjuler deres udfordringer, kan de blive forskønnede forbilleder. I PeerMissionen arbejder de aktivt med ligeværd for at undgå det.

31

Temaet i kulturen

I denne måneds temaet i kulturen skal vi både en tur på håndboldbanen, helt tilbage i historieborgerne og dybt ind i sindet på mennesker, der døjer med ensomhed og psykisk sygdom.

32

Når forbilleder og musik bliver livets medicin

For Jane Jandu er bandmedlemmerne i Kandis forbilleder, som inspirerer hende i hverdagen. Og så blev Kandis en vigtig medicin i en svær tid.

Uden for tema

8

Quiz

Dronning Margrethe, Gæld & Skinke, guldmedaljer og latinske gloser. Endnu engang tager Glorias quiz temaet ud i helt nye afkroge.

13

Aktivitetskalender

Gratis massage, økonomisk rådgivning, bordtennis, keramikkurser og meget, meget mere. Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud

34

Transkønnet og bipolar: Sinus Reuss har skabt trivsel gennem fællesskaber

Sinus Reuss blev født som kvinde, og har altid følt sig forkert. Som voksen skiftede han både køn og blev diagnosticeret med bipolar lidelse. Læs om Sinus Reuss' oplevelse af, hvorfor hans kønsidentitet og hans psykiske lidelse hænger tæt sammen.

39

Brevkasse: Sex og parforhold

Læs brevkassens råd til en mand, der føler, at hans forbillede – hans egen storebror – driver længere og længere væk fra ham.

TEMA

Som forbillede må jeg være det gode eksempel

At være offentlig kendt og et forbillede for mange mennesker stiller nogle ekstra krav. Som forbillede skal man tænke en ekstra gang over, hvordan man opfører sig, fortæller Johnny Hansen, forsanger i Kandis.



KANDIS

TEMA

Tekst Niclas Williams Kleven

Klokken 12:55 går Kandis på scenen. Et stort antal publikummer har samlet sig foran scenen. Kandis åbner med sangen "Når jeg tænder lys i mørket". Gæsterne danser. Kandis bades i blå og lillat lys. Sangen fortsætter, bassen brummer og publikum klapper fælles i takt. Lyset skifter til gult og grønt lys.

Vi befinder os i Roskilde Kongrescenter til årets Handi-festival. Gloria er mødt op for at interviewe forsanger i Kandis, Johnny Hansen, om, hvordan det er at være et forbillede for mange af deres fans. For Kandis har nemlig nogle meget dedikerede og trofaste fans. Det kan man blandt andet opleve i dokumentarfilmen 'Kandis for livet'. Her går en fan rundt med en trøje med teksten 'Johnny er Gud' på, en anden har skrevet en roman om Johnny, og flere andre fans fortæller

om, hvordan gruppens musik har hjulpet dem i svære tider, ja ligefrem reddet deres liv.

»At jeg er et forbillede, er ikke noget jeg går og tænker over i dagligdagen,« siger Johnny Hansen og fortsætter:

»Men, jeg ved at der er rigtig mange som er glade for vores sange og musik. Glade for os som band. Det fandt jeg for alvor ud af, da vi lavede dokumentarfilmen.«

For der er rigtig mange der er glade for Kandis som bliver beskrevet som Skandinavien's største danseorkester og har solgt over 1,5 millioner albums.

Fortsættes på næste side....





Kandis har været et band siden 1989. De har dog ingen planer om at gå på pension.

Jeg tænker da over min opførsel

Selvom Johnny Hansen ikke til dagligt går rundt og tænker over, at han er et forbillede, så har det dog betydning for, hvordan han rent konkret gebærder sig.

»Jeg tænker da over, hvad jeg gør i dagligdagen. Jeg tænker, at jeg ikke skal lave dumme ting, som gør, at jeg ryger på forsiden af et eller andet ugeblad. Jeg forsøger ikke at køre for stærkt i bil eller drikke mig fuld på offentlige steder. Hvis du er et forbillede, skal du gebærde dig på den rigtige måde.«

Det kan blandt andet også komme til udtryk ved, hvordan Johnny Hansen ytrer sig:

»Jeg udtaler mig aldrig om politik. Politik og musik skal man ikke blande sammen,« siger Johnny Hansen.

Et andet eksempel er på de sociale medier:

»Selv om der er nogle, der sviner mig til på sociale medier, så prøver jeg at holde mig for god til at synke ned på samme niveau,« siger han.

Ikke altid fedt at være kendt

Johnny Hansen kunne nogle gange godt ønske sig, at han ikke var så kendt.

»En gang i mellem kunne det være fedt at slippe håndbremsen og give den gas, hvis man er i byen med nogle venner, men her må jeg stadig tænke, at jeg er offentligt kendt,« siger han og fortsætter:

»Jeg skal ikke have taget nogle billeder i uheldige situationer. Før i tiden tjente folk penge på at komme med billeder og historier til ugebladene. Man kunne nemt tjene 15.000 kroner på at komme med en god historie. Jeg ved ikke, om det er sådan længere, men sådan har det været,« siger Johnny Hansen.

Kandis og deres særlige fans

»Vores fans er et mysterie«, fortæller Johnny Hansen i dokumentaren 'Kandis for livet'. Han har dog stadig nogle bud på, hvorfor Kandis er så populære. Det gælder blandt andet bandets tekster.

»Jeg tror, at vores tekster er populære, fordi mange af vores tekster og sange er taget ud af hverdagen. De handler om noget, man kan forholde sig til.«

Dernæst peger han på gruppens måde at omgå deres fans på:

»Når vi spiller koncerter, forsøger jeg altid at være i øjenhøjde,« siger han.

»Jeg har ingen berøringsangst. Vi går altid ned ad forkanten af scenen og taler med folk, skriver autografer og tager billeder. Det er en vigtig



Johnny Hansen og Kandis optræder til Roskilde Handi-festival 2025. I år var det syvende gang at arrangementet blev afholdt.

del at have det nærvær og være tæt på vores publikum. Det tror jeg, at der er mange folk, der godt kan lide. Vi forsvinder ikke bare backstage.»

Johnny Hansen fortæller, at det altid har været sådan:

»Jeg tror det stammer tilbage fra den gang, vi kørte rundt i en lille kassebil og spillede på små kroer og små restauranter. Vi har bibeholdt den tætte kontakt med vores publikum,« fortæller han.

Hvem er dit eget forbillede?

Selv forbilleder har deres egne forbilleder, og da Johnny Hansen bliver spurgt ind til sit eget, tøver han ikke:

»Min far var mit forbillede i rigtig mange år. Min far havde et band, der hed Bjørn og Okay. De peakede op gennem 70'erne og 80'erne. Det er derfra, jeg har interessen for musik. Min far startede med at spille musik, en måned før jeg blev født. Jeg har fulgt hans karriere og hans musikalske

vej gennem alle de her år. Jeg var kun 10 år, da jeg sang med på en af hans sange i studiet.«

Hvor længe bliver I ved?

Kandis har været et band siden 1989, men der er ingen planer om pension.

»Så længe vi stadig kan udvikle orkestret og synes, det er sjovt, så bliver vi ved. Vi kan stadig grine med hinanden i vores bandbil,« siger Johnny Hansen.

»Vi er i gang med at udvikle på musikken og har lige været i studiet med Chief1. Desuden samarbejder vi med Andreas Odbjerg på en sang. Der sker hele tiden nogle nye ting med Kandis. Da vi startede med at spille, var det vores forældres generation. Så var der en lang periode, hvor det var vores egen generation. Nu er det en ny generation, en tredje generation, som vi spiller for.«



Johnny Hansen prøver at være det gode forbillede, som man kan spejle sig i.

Quiz

Kære læsere, eller skulle jeg sige forbilleder? Ej, det er nok så meget sagt - selvom I er gode nok, bevares. Under alle omstændigheder, handler quizzen i denne milde maj-måned om forbilleder, som jo også er temaet for det øvrige magasin. Rigtig god fornøjelse!

1. Er et forbillede det samme som et idol? Ikke helt, vel? Et forbillede er ofte nærmere, en person man har i sit liv, hvorimod et idol er et forbillede på afstand, noget fjernt og forestillet. Hvor stammer ordet idol fra?

1. Det hebraiske elil 'falsk gud, værdiløs'
2. Det latinske idoleus 'figur, støtte'
3. Det græske eidolon 'billede, syn', afledt af eidos 'form'

2. Hvor mange mål scorede Michael Laudrup for det danske fodboldlandshold?

1. 29
2. 37
3. 51

3. Under hvilket navn blev det første Kandis-album, Kandis 1, oprindeligt udgivet i 1990?

1. Hvilke herlige dage
2. Dansen går
3. Guld og grønne skove

4. Vi skal et smut forbi en af mine personlige helte, den fremragende guitarist og helt igennem fine fyr, Peter Peter (Peter Schneidermann, født 1960)). I hvilken dansk punk/rockgruppe var han guitarist indtil 1995?

1. The Sandmen
2. Sods/Sort Sol
3. Disneyland After Dark/D-A-D

5. Forfatteren Anna Juul har tidligere gæstet Glorias podcast, for blandt andet at tale om sin roman Superskurk. Hvad hedder hendes debutroman fra 2022?

1. Penge og bacon
2. Kassekredit og pomfritter
3. Gæld og skinke

6. En anden forfatter og potentielt forbillede/idol, som også har medvirket i Gloria podcast, er Asta Olivia Nordenhof. Hvor er hun underviser?

1. Gammel Hellerup Gymnasium
2. Københavns Universitet
3. Forfatterskolen

7. Hvad hedder Holger Runes mor?

1. Annie
2. Aneke
3. Anne

8. Dronning Margrethe er utvivlsomt et forbillede for mange. Hvor mange år nåede hun at sidde på Tronen?

1. 39 år
2. 40 år
3. 52

9. Hvad er navnet på den amerikanske læge, forsker og virolog, der, efter at have udviklet poliovaccinen i 1955, frasagde sig alle patentrettigheder?

1. Jonathan Oetker
2. Jonas Salh
3. James Nielsen

10. Jeg antager, at nogle mennesker har sportsfolk som forbilleder. Derfor: Hvor mange gange har det danske kvindelandshold i håndbold vundet guld ved et OL?

1. 1 gang
2. 2 gange
3. 3 gange

Svarene findes på side 13

De sunde forbilleder er nære forbilleder

Forbilleder er uomgængelige. Vi kan ikke undgå at have dem, og vi kan lære en masse af dem. Men vi skal være opmærksomme på, om den slags forbilleder vi har, er sunde for os, eller om de bliver et uopnåeligt ideal. Henrik Høgh-Olesen, professor i social- og personlighedspsykologi, gør os klogere på, hvorfor vi har forbilleder, og hvordan vi bruger dem på en god måde.

Tekst af Calliobe Reizel

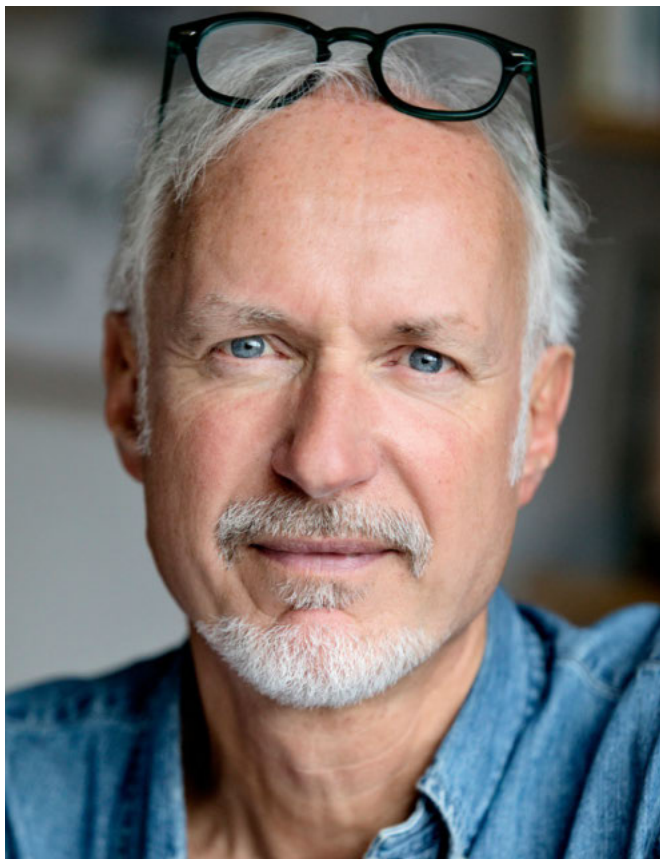


Foto af Martin Dam Kristensen

Det er helt normalt, at have nogen man kan måle sig op imod og inspireres af siger, Henrik Høgh-Olesen

»Vi er sociale dyr, og ikke bare det, men social-hierarkiske dyr. Så der er status-hierarkier imellem os, og vi sammenligner os selv med andre og finder vores plads i socialiteten blandt andet ved de her sammenligninger. «

»Og i sådan et hierarki, i sådan et sammenligningsunivers, der er der jo klart nogle, som har en højere status end andre. Nogle, som er rollemødder eller idealer. Altså, som man kan måle sig op imod, inspireres af og aspirere til at blive ligesom en dag.«

»Hvis den og den får accept, kærlighed, parringsmuligheder og status ved at gøre sådan her, så kan det jo være, at jeg får noget af det samme, hvis jeg gør ligesådan

Henrik Høgh-Olesen

Bedre udgaver af os selv

Et forbillede er altså et socialt fikspunkt, som vi sigter efter, når vi forsøger at løfte os til et andet niveau end der, hvor vi er. Det minder os om, at vi måske kunne blive til noget mere, end vi er, og det giver os også længsel efter at blive det.

Prøv at forestille dig et menneske, der aldrig ser op til nogen andre mennesker. Det ville være mærkeligt, ikke? Det ville næsten kræve, at man levede i sin egen private boble eller havde et voldsomt overdimensioneret ego. At have forbilleder er en naturlig del af det at være menneske, som Henrik Høgh-Olesen fortæller:

Fortsættes næste side....



»Vi skal være opmærksomme på, om den slags forbilleder, vi har, er sunde for os, eller om de bliver et uopnåeligt ideal,« siger Henrik Høgh-Olesen, professor i social- og personlighedspsykologi.

»Vi er jo dyr, der eksisterer i samfund, og i de samfund er der automatisk hierarkier, og hvert dyr i det her hierarki forsøger at optimere sin plads og bliver selvfølgelig inspireret af andre. Man ser hvad de kan, og hvad de har succes med, og det bliver så de pejlemærker, som man lægger sig i slipstrømmen på. Hvis den og den får accept, kærlighed, parringsmuligheder og status ved at gøre sådan her, så kan det jo være, at jeg får noget af det samme, hvis jeg gør ligesådan,« siger Henrik Høgh-Olesen.

»Når jeg står i den her bandtrøje, så er der noget af det glørværdige lys fra de her alfavæsener, som jeg dyrker, der skinner lidt på mig

Henrik Høgh-Olesen

Forbillederne hjælper os altså til at blive bedre udgaver af os selv. De er en markør for excellence, så vi kan sigte efter nogle konkrete mennesker fremfor at sigte efter et abstrakt ideal.

Forbillederne bliver en metode til, hvordan vi kan opnå noget lignende, som en slags eksistentiel mesterlære.

Og så kan de også være identitetsskabende, som Henrik Høgh-Olesen siger:

»Selvom vi ikke selv er nær så virtuose, så får vi på en eller anden måde en identitet foræret. Eller vi smykker os med nogle identitetsfjer. Når jeg står i den her bandtrøje, så er der noget af det glørværdige lys fra de her alfavæsener, som jeg dyrker, der skinner lidt på mig.«

Stenalderhjerner på Instagram

Men selvom mennesket er et socialt dyr, så er vores hjerner udviklet under nogle helt andre forhold end dem, vi lever under i dag, vores hjerner er stadig stenalderhjerner.

I stenalderen var samfundene meget mindre end de er i dag, vores forfædre skulle kun forholde sig til små grupper af mennesker. Og i sådanne små grupper er forskellene på folk meget mindre, end de er i det globaliserede samfund.



Hjernen glemmer jo, at det her ikke er dine peers. Altså hjernen tror, at det den ser på dagligt, det er dine nærmeste, det du skal sammenligne dig med

Henrik Høgh -Olesen

De andre i gruppen var i høj grad dine ligemænd, så de forbilleder, som stenaldermenneskene havde, var ikke uopnåelige.

»Hvis du var tilbage i den urverden, som vi er bygget til at leve i, så er vi omkring 30-60 individer i en gruppe. Og dem kan du nogenlunde stå distancen i forhold til. Den konkurrence vil du sagtens kunne klare. Du kan ikke blive kuert af dine forbilleder, men det kan du risikere at blive i den her kunstige medieskabte sociale verden, hvor det jo ikke er mennesker, vi kender og ser, men det er alligevel mennesker, vi møder hver dag på de sociale medier. Og så kommer hjernen til at tro, at det er dem, som er vores peers. Dem vi skal sammenligne os med,« fortæller Henrik Høgh-Olesen.

»På de sociale medier kommer vi til at sammenligne os med den lille promise af menneskeheden, som har nogle fuldstændig exceptionelle karaktertræk eller udseende. Fordi hjernen glemmer jo, at det her ikke er dine peers. Altså hjernen tror, at det den ser på dagligt, det er dine nærmeste, det du skal sammenligne dig med. Og så sidder du og kigger på redigerede billeder af de i forvejen allersmukkeste og mest talentfulde mennesker.«

Fra forbillede til afgud

Det er dér vores ellers positive brug af forbilleder kan blive usundt. Når der bliver for langt mellem det ideal, vi får præsenteret, og vores eget niveau af mestring, så kan det være skadeligt for vores selvværd og gøre os deprimerede.

Vikan komme til at gøre vores forbilleder til afguder, som er umulige at leve op til, fordi de hverken er realistiske eller virkelige mennesker

med gode og dårlige sider.

Som Henrik Høgh-Olesen siger:

»I den almindelige verden, som vi er bygget til, der er forbilledet jo de mennesker, som vi møder og omgås. Og der kan de også hjælpe os til at blive bedre udgaver af os selv, fordi vi har daglig kontakt med dem, og vi ser også, at de jo ikke er helt totalt perfekte, for de falder i en gang imellem. Den erfaring gør vi også, når vi er sammen med dem.«

»Men alligevel er de toneangivende i den sociale gruppe, vi tilhører, og vi kan blive inspireret af at være sammen med dem. Men de vokser jo ikke helt ind i himlen, for det er der jo ikke nogen træer, der gør i den virkelige verden. Det gør de jo kun i fantasiverdenen, hvor vi kan forestille os, at folk er fuldendte, og hvor de så også kan iscenesætte sig selv sådan,« siger Henrik Høgh-Olesen.

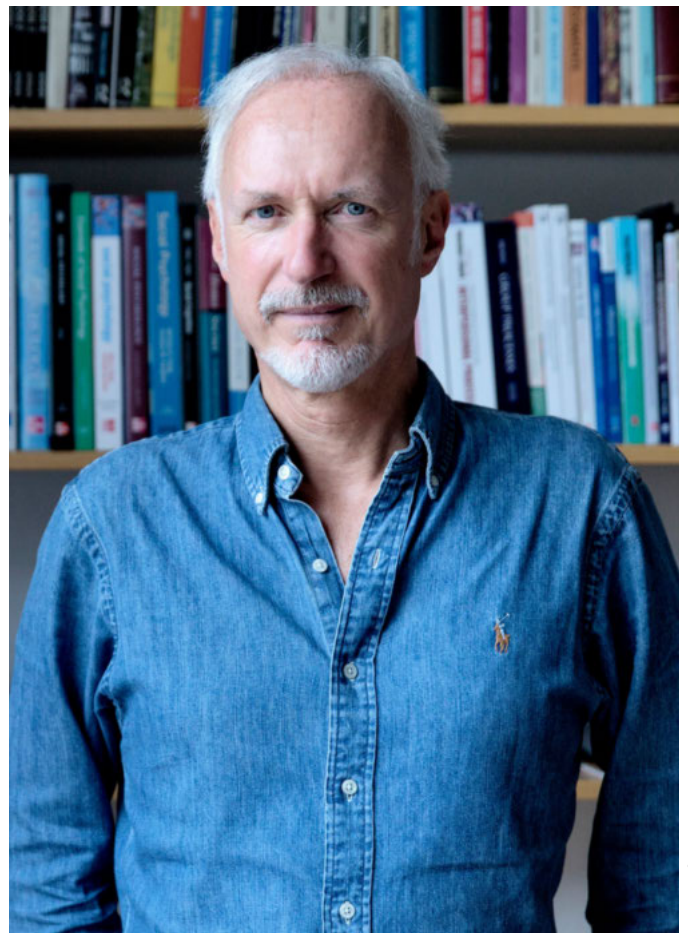


Foto af Martin Dam Kristensen

Det er vigtigt ikke at gøre ens forbilleder til afguder, som er umulige at leve op til, fortæller Henrik Høgh-Olesen.

Følg nyhederne på



GLORIA TV

Se med, når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 14:00.

TV-interview: Hvad gør man, når man efter en lang karriere som professionel håndboldspiller, får diagnosen ADHD og autisme?

Se med på Glorias Facebook, hvor vi taler med tidligere professionelle håndboldspiller Lars Rasmussen om, hvordan det var at få diagnoserne, og hvordan han lever med dem den dag i dag.

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



Lyt med på

GLORIAS PODCAST

Lyt med, når Met' Marie fra Glorias Podcast besøger den stressfri gårdhave på Vesterbro, hvor mennesker med stress, angst eller depression kan deltage i vedligeholdelsen af gårdhaven i rolige omgivelser som et led i deres recovery.

Vi genbesøger også et tidligere podcastafsnit fra 2022, da podcastvært Mads besøgte Sct. Hans Museum for at blive klogere på fortidens psykiatriske hospitaler. Mads introduceres også til udstillet kunst lavet af tidligere indlagte patienter.

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

Vi høres ved.



Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i maj

I Glorias aktivitetskalender 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, 3-1, 4-2, 5-1, 6-3, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3

Glorias kommende tema

Magasintema den 2. juni:
Indlæggelse

Magasintema den 7. juli:
Sommerudgave

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

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

- 10.00-11.00: Blid bevægelse
- 10.00-13.00: Kursus: Find din ro.
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 13.00-14.30: Støtte til posthåndtering
- 14.00-15.00: Skønlitterært pusterum

Tirsdage

- 10.00-12.30: 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: Førtidspension; Hvad så nu? ●

Onsdage

- 9.30-13.00: Madkursus ●
- 10.30-11.30: Kursus: Kropsgruppe. **Løbende optag** ●
- 10.30-12.00: Nørklerier - strik, hækling og broderi
- 12.30-14.30: Ombold - fodboldtræning hos B1908.

Vi følges fra Kompasset

- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.00-15.30: Yin yoga
- 14.00: NADA - øreakupunktur

Torsdage

- 10.00-12.00 - Vær med i køkkenet
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- Den 8. maj 10.30-14: NaTur for alle,
- én gang om måneden** ●
- Den 22. maj 12.00-13.30: Fællesmøde og fællesspisning,
- én gang om måneden** ●
- 14.00-15.00: Puls og styrke
- 14.00-15.30 - Kursus: At leve med ADHD ●
- 14.00: NADA - øreakupunktur

Fredage

- 10.30: NADA café - øreakupunktur
- 10.30-12.00: Kursus: Kickstart din krop ●
- 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 12. maj klokken 16.30: Udendørs madklub
- Den 19. maj klokken 16.30: Udendørs madklub
- Den 26. maj klokken 16.30: Udendørs madklub

Tirsdage

- Den 6., 13., 20. og 27. maj klokken 11: Yoga
- Den 6., 13., 20. og 27. maj klokken 13: Litteratur i det grønne

Onsdage

- Den 7. maj klokken 11: Udplantning af forspirede planter
- Den 14. maj klokken 11: Blomsterbuketer af årstidens blomster
- Den 21. maj klokken 11: Forspiring, prikling og omplantning
- Den 28. maj klokken 11: Formering af stueplanter

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 MAJ

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

huset åbent

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: nada og nærvær
13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United
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: Projekt Lab
16.00-21.00: Sind Ungdomscafé - frivillige fra Sind holder

Fredage

10.00-11.00: Morgenmad
10.15-12.00: Træning
10.15-11.30: Weekendplaner
11.00-12.00: Rundvisning
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Guitar jam
13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den

første fredag i måneden

14.00-15.00: Café Spiren
14.00-15.00: Urban gardening

NB:

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

Kontakt os for forsamtale og tilmelding til gruppeforløb,

Dagsværket og **Fremtidsfabrikken** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

Ottilia

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
14.30-15.30: Hjernevrideraktiviteter

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik
10.00-12.00: Hjernetræning
10.00-11.00: NADA - øreakupunktur
10.30-11.30: Støtte til IT og almindelig posthåndtering
13.00-14.30: Snackværksted **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
13.30-14.30: Lyt og snak
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
13.30-14.30: Yoga Slow
14.30-15.30: NADA- øreakupunktur

Fredage

10.00-12.00: Fra sans til samling
10.30-12.00: Madværksted
12.00-14.30: Billedkunst
13.00-14.30: Weekend i sigte
14.00-15.00: NADA

NB:

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

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

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

10.30-12.00: Madværksted
11.00-12.00: Gåtur
11.00-12.30: Skriveværksted
13.00-15.00: Angst, stress og depression
13.00-15.00: Smykkeværksted

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning
13.00-14.00: Tirsdagsdans
13.00-14.00: Støtte til IT og almindelig posthåndtering
13.00-15.00: Læderværksted

Onsdage

11.30-12.30: NADA-øreakupunktur
13.00-15.00: Narrativ livshistorie
13.00-15.00: Brædspilscafé
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: Krea hjørnet
12.00-13.00: Yoga Flow
13.00-15.00: Åben café/fællessang
14.00-15.00: Meditation

NB

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

AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

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 MAJ

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: Madklubben

Onsdage

14.00--15.30: Krea
14.00-17.30: Vi laver aftensmad
16.00-18.00: Massage ●
16.30: Yoga
17.30: Fællesspisning ●

Torsdage

10.00_ 12.00 Nørkling
10.00-15.30: NADA
12.00-13.00: Torsdags brunch –
den anden torsdag i måneden
13.00-14.00: 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 MAJ

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 MAJ

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 MAJ

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
15.30-17.00: Træning i Ungehuset
16.00-17.00: Yoga for kvinder

Tirsdage

11.30-16.30: 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

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
13.00-14.00: Multiidræt hos Nørrebro United
14.30-15.15: Fælles frokost
15.00-17.00: Zoneterapi

Torsdage

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

Udflugter i maj:

13. maj: Hareskoven
20. maj: Naturpark Amager - livet i vandhullet
27. maj: Bispebjerg Bakke

Sæerevents i maj:

11. maj klokken 16.00-20.00: Kvindefest
16. maj. klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**
23. maj klokken 17.00-20.00: Caféaften

Lukkedag i maj:

7, 29. og 30. maj.

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 MAJ

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: Kreativt værksted/syning
15.00-17.00: Kreativt værksted/syning

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: Alle kan danse. **10 gange fra den 23. marts.**
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
12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
17.15-19.15 Filosofi

Fredag

10.00-12.00 Filosofi
10.00-12.00 Fransk for begyndere
10.00-12.00 Tysk for begyndere
10.00-12.00 Broderi/collage/papirflet **kan oprettes**
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 MAJ

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.skolenforskabertrang.dk

Adresser for undervisning:

Willemoesgade 16, kælderen til venstre ●
2100 København Ø

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

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

Øvelokalet ●
Høffdingsvej 24
2500 Valby

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

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.

Ungehus Cph

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

Åbningstider:

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

Pinta

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

Åbningstider:

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

Ottilia

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

Åbningstider:

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

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

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

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

Café Rose

Hammelstrupvej 6-8
2450 København SV
Tlf.: 40 49 32 47

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

Café Rose

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

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

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

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

Brætspil på Pinta

Hver onsdag kl. 13-15.

Kom til et slag brætspil, en kop kaffe og hyggeligt samvær.

Vi vælger sammen, hvad vi vil spille på dagen.

Alle er velkomne – vær med så lidt eller meget du har lyst.

Vi glæder os til at se dig.

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

YOGA

Blid yin yoga på Kompasset

Onsdage klokken 14:00 – 15:30

I yoga arbejdes med kroppen og åndedrættet. Du får en bedre kropsbevidsthed, øget smidighed og styrket dine muskler og led. Vi afslutter altid med afspænding og fælles afrunding af timen.

Tilmelding er ikke nødvendig.
Kontakt os gerne, hvis du har spørgsmål.

DIGT Troen

Illustration: Alice S Lassen

En vinter Søndag

Lyset i mørket

fra stearinlyset

varmen breder sig

tanker dukker op

er' lidt mere end

efter god venskabs

snak.

At lyset om ikke så

længe slukkes er

en anden historie

men troen kan der

ikke slukkes for.

For den er sin egen

sin egen vilje

sit eget håb

sin egen styrke

uanset om du

har en tro eller

din egen overbevisning.

Troen kan komme

når du mindst venter

den ...en kold vinter nat

eller i sommerbrisen

når alt synes forladt

og du undres over

din plads i livet

eller hvor troen

kommer fra.

Da er det at den

spirer frem i

lyset og indefra

digtroen.

Tro er for dig

og for os alle

ikke kun et valg

men en mulighed

så at du kan

finde sjælero

og styrken i livet

når alt synes forladt.

En tanke, en følelse

et savn eller et fnys

over at du et alene.

Brug da din tro

og dvæle ved lyset

en kold vinternat

eller i sommerbrisen

for da at møde dit

liv og andres med

fornyset tillid og nærhed.

Brug din tro til ikke at give op

tro det eller ej

den virker på dig og i mig.

God vintertid.

Skrevet af Jürgen Elwert en februar nat, 2025

Ligeværd skal sikre, at peer-mentorer ikke bliver forskønnede forbilleder

Der kan være en fare for, at man får et forskønnet forbillede i en peerstøtte. Det viser en undersøgelse foretaget af antropolog Natasja Ejlerskov. I PeerMissionen arbejder de aktivt med ligeværd for at modvirke forskønnede forbilleder, fortæller Simon Skov-Amundsen, projektleder i PeerMissionen.

Tekst af Anne Reus Christensen

Har du erfaringer med peerstøtte? Så kan du læse med her, for der kan være en fare for, at man som peer skjuler sine udfordringer og dermed bliver et forskønnet forbillede. Konsekvensen kan blive den, at man får et falskt billede af virkeligheden.



Foto: Privatfoto

Natasja Ejlerskov, der er kandidat i medicinsk antropologi, har undersøgt et socialpsykiatrisk værested i Vancouver i Canada - et 'Clubhouse'.

Det mener Natasja Ejlerskov, der er phd.-studerende på RUC, og som har forsket i det. Gloria har talt med hende og med Simon Skov-Amundsen, der står i spidsen for Københavns Kommunes tilbud PeerMissionen, der matcher frivillige peers med borgere, der bor på længerevarende botilbud. Natasja Ejlerskov og Simon Skov-Amundsen forklarer her, hvad man kan gøre både som giver og modtager af peerstøtte i forhold til at undgå at få/give et forskønnet forbillede.

Forbillede eller ligemand

Natasja Ejlerskov, der er kandidat i medicinsk antropologi, har undersøgt et socialpsykiatrisk værested i Vancouver i Canada - et 'Clubhouse'. (Clubhouse og Fountain house stammer begge fra Fountain houses, men går i dag under begge navne trods samme model). Her har hun forholdt sig til, hvad folk siger, de vil gøre, og om dette stemmer overens med det, de rent faktisk gør.

» Det er jo en god og nobel hensigt at ville videregive noget håb, men hvis det er alt for urealistisk eller poleret, bliver det jo ikke sandt, og der kan også komme et implicit krav om recovery

Natasja Ejlerskov

De peers, hun talte med, fortalte for eksempel om, hvor svært det var for dem at vise deres sande ansigt, selvom de ideelt set var der for at viderebringe egne mestringsstrategier.

»Man har en sårbarhed til fælles med medlemmerne, men den sårbarhed bliver ikke delt. Man polerer og forskønner noget for at fremstå i et bedre lys,« siger hun.

Spørgsmålet er så, om man får et falskt billede af virkeligheden og giver nogle urealistiske forventninger om recovery.

»Peers bliver bevis for, at det faktisk er muligt at komme videre i hverdagen med alt det, man kæmper med. Samtidig kan peers også blive for professionelle, hvor det ligeværdige i relationen forsvinder

Simon Skov-Amundsen

»Det er jo en god og nobel hensigt at ville videregive noget håb, men hvis det er alt for urealistisk eller poleret, bliver det jo ikke sandt, og der kan også komme et implicit krav om recovery,« siger Natasja Eilerskov.

For at kunne relatere hendes pointer til danske forhold, har Gloria talt med Simon Skov-Amundsen, som selv har erfaring med psykisk sårbarhed.

Det vigtigste i en peerrelation

Som Natasja Eilerskov peger på, så handler det om at viderebringe håb i peerrelationer og at

Peerstøtte eller bare peer

Peer er det engelske ord for ligemand. "På dansk taler man om peerstøtte, som betyder at personer med egne erfaringer enten med egen psykisk lidelse eller som pårørende støtter ligesindede i at komme sig".

Kilde: psykiatri.rn.dk

»Hvis det kun er den ene part der, deler ud af sig selv, bliver relationen uligevægtig

Simon Skov-Amundsen

viderebringe egne mestringsstrategier, hvilket, hun konstaterede, ikke altid gjorde sig gældende i det clubhouse, hun havde undersøgt. Væsentlige udfordringer, måske særligt når mestringsstrategier ikke lykkes, deles ikke eller skjules.

Både Natasja Eilerskov og Simon Skov-Amundsen peger på, at dilemmaet for peers er, at man kan komme i tvivl om sin rolle og om, hvor meget man skal dele af sig selv eller fylde i relationen. Derfor kan man ende med at skjule sine udfordringer.

»Peers bliver bevis for at det faktisk er muligt at komme videre i hverdagen med alt det, man kæmper med. Samtidig kan peers også blive for professionelle, hvor det ligeværdige i relationen forsvinder,« siger Simon Skov-Amundsen.

Han mener også, at peers ofte kan være forbilleder for mennesker i krise, men at det vigtigste element er jævnbyrdighed og ligeværd, selvom det nogle gange kan have svære vilkår.

»Hvis det kun er den ene part der, deler ud af sig selv, bliver relationen uligevægtig,« siger Simon Skov-Amundsen og tilføjer:

»Samtidigt kan det være svært for peers at bevare ligeværdet, fordi peers også kan blive mødt med en forventning om, at de skal være recovery-eksperter og have alle svarene på, hvordan andre kan komme sig.«

Hvad kan vi forvente

I PeerMissionen arbejder de med at fremme ligeværd i peerrelationerne ved at tale om det, når nye peermentorer starter op, og når de har frivilligmøder.

Fortsættes på næste side....

Og når der er gruppeforløb, skal alle gruppedeltagerne starte med at fortælle, hvad der har fyldt for dem i den sidste tid, gså peermentorerne.

»Peerstøtte handler først og fremmest om og virker bedst, når det handler om det her helt almenmenneskelige møde om noget, der er svært,« siger Simon Skov-Amundsen og fortsætter:

»Vi skal stræbe efter ægte og autentiske møder mellem mennesker. Rigtige hele mennesker med alt, hvad de indeholder. Hvis vi gemmer det svære væk, der hvor vi er lige nu, skaber vi den misforståelse, at man havde det svært, men så fik man det bedre, men sandheden er jo, at livet går frem og tilbage.«

»Vi er i Danmark opdraget til, at når vi er i krise, så er der nogle eksperter, der skal have svarene på, hvordan vi hurtigst muligt får det bedre. En peer kan støtte og erfaringsudveksle, og kan hjælpe

med at gå de svære skridt, men vi er også nødt til at være klar til selv at gå med. En peer kan ikke komme med alle svarene på, hvordan vi får det bedre, men de kan gå vejen sammen med os,« siger Simon Skov Amundsen.

Recovery

På dansk kan det oversættes med at komme sig. Det defineres meget forskelligt i forskellige miljøer og det diskuteres stadig hvad det dækker over. Indenfor psykiatrien taler man nogle gange om "klinisk" og "personlig recovery". Klinisk recovery er for eksempel fravær af symptomer på psykisk sygdom, og personlig recovery handler mere om man har lært at leve med de symptomer der er.

Kilde: psykiatrifonden.dk

Læs om Rikke og Noras peerforløb

Et peerstøtte-samarbejde kan give nyt mod på livet.

Det har Rikke Gustavsen fortalt om i forrige måneds Gloria Magasin. Hun mødes jævnligt med sin peermentor Nora, og det har givet Rikke Gustavsen nye perspektiver og mod til at planlægge sin fremtid.

»Taler man med en frivillig peer, er det som om, rådene bliver anderledes end hos andre faggrupper,« siger Rikke Gustavsen i artiklen fra marts 2025.

I artiklen kan du også læse, hvordan du selv kan få et forløb hos PeerMissionen.



Læs eller genlæs artiklen
"Vi er fælles om håbet"
ved at scanne qr-koden.

Fik du læst?

Vi er fælles om håbet

Et peermentorforløb kan lede til nye perspektiver for personlig recovery. Rikke Gustavsen 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.



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

Tekst af Anne Reus Christensen
Rikke Gustavsen 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 læse de ting af på, som jeg ikke synes, jeg kunne læse af på personalet,« siger Rikke Gustavsen.

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

»Og det har bare været lykkelig gang for mig,« siger Rikke Gustavsen 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 Gustavsen.

TEMAET I KULTUREN

Hver måned kan du her finde temarelevante anbefalinger.
Denne gang giver kulturens verden os en bog og to dokumentarfilm.

Af Niclas Williams Kleven

Bog: 'Personlighed og magt' af Ian Kershaw

Man kan sige, at usædvanlige tider skaber usædvanlige ledere, som gør usædvanlige ting. I bogen 'Personlighed og magt' stiller forfatter Ian Kershaw skarpt på tolv af de mest betydningsfulde politiske ledere i Europa i det 20. århundrede. Nogle af dem regnes som forbilleder, andre bestemt ikke. Kershaw prøver at besvare spørgsmålene: Hvad er det, som gør, at stærke personer får magt? og hvor vigtig er personligheden, både når det handler om at få magten og derefter at udøve den? I bogen bliver både diktatorer (Hitler, Stalin, Mussolini og Franco) og demokratisk valgte ledere som (Churchill, Charles de Gaulle, Adenauer, Thatcher, Gorbatsjov og Kohl) portrætteret. Bogen er for læsere, der er interesseret i moderne historie og glade for den biografiske genre. (Find den på biblioteket).

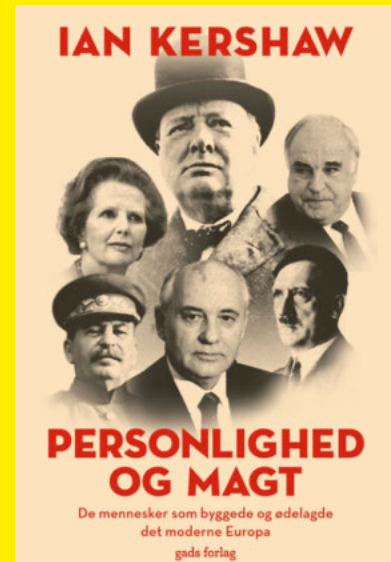


Foto: Gads Forlag

Film: 'Kandis for livet' af Jesper Dalgaard

»De er sgu bedre end psykologer,« fortæller en fan, en anden går rundt med en t-shirt med teksten 'Johnny er gud!' på og en tredje fortæller, hvordan Kandis' musik har reddet hans liv op til flere gange. Kandis, Danmarks største danseorkester, og forsanger Johnny Hansen har en helt unik fanskare. I filmen følger vi Kandis-Johnny og en række af hans mest trofaste fans. Filmen prøver at belyse den helt særlige forbindelse, der er mellem Kandis og deres fans. »Vores fans er et mysterium,« fortæller Johnny, og måske kan det også virke mystisk, at lige netop Kandis har et så trofast og dedikeret publikum. Filmen er for dig, der gerne vil bag facaden på den ikoniske frontfigur og følge fansene, der finder trøst og mening i livet gennem gruppens musik. (Find den på drtv).



Foto: Stroud Rohde Pearce

Film: 'Jernhårde ladies' af Mads Kamp Thulstrup

De sidste par år er det håndboldherrerne, der er løbet med overskrifterne, men tilbage i 90'erne var det kvinderne, der vandt guld. Filmen følger kvindeholdet i perioden 1987-96 hvor de gik fra at være forholdsvis ukendte til at blive hele Danmarks heltinder og olympiske mestre. Filmen belyser også forholdet mellem eneren Anja Andersen og træner Ulrik Wilbek, der trods uoverensstemmelser fandt sammen til holdets bedste. (Find den på Filmstriben).



Foto: DFI

Når forbilleder og musik bliver livets medicin

I dette interview deler den store Kandis-fan Jane Jandu sin dybe forbindelse til bandet og deres musik. Hendes historie om, hvordan Kandis har hjulpet hende gennem svære tider, og hvordan deres musik har givet hende styrke, er både inspirerende og rørende. Læs med, når vi udforsker, hvordan forbilleder kan gøre en verden til forskel i et menneskes liv.

Tekst af Oliver Roed-Sørensen

Hvad var din første oplevelse med Kandis?

Det er cirka 15 år siden, hvor jeg egentlig bare var lidt ked af det. Jeg følte mig i den periode meget ensom og svigtet, men så sagde min nabo til mig, at jeg skulle begynde at høre Kandis, for det vil få mig i godt humør. Jeg lyttede så til musikken, og min nabo havde helt ret - det gjorde mig glad.

Lidt efter så jeg dem i Tivoli. Det var en eftermiddag, og jeg slæbte min søn med derind. Til koncerten mødte jeg en gammel veninde, og vi begyndte at snakke. Hun var også helt vild med Kandis. Hun spurgte mig, om vi ikke skulle begynde at gå til Kandis koncerter sammen, hvilket vi begyndte at gøre derefter.

Hvordan påvirker musikken dig personligt?

Jeg bliver glad af deres musik. Skal jeg gøre rent, så putter jeg Kandis på. Skal jeg ordne noget praktisk, som er kedeligt, så er det Kandis, der ryger på.

Jeg kan bruge deres musik i næsten alle situationer. Når jeg er glad, bliver jeg endnu glattere, når jeg hører musikken, og når jeg er trist, hjælper musikken mig med at få det bedre. Mange af mine kolleger kan slet ikke forstå, at jeg kan lide Kandis. Men Kandis og deres musik, og den måde de er på, gør mig glad.

Der er mange lag i det. Det er både musikken, teksterne og måden de plejer deres fans på, og så hele stemningen ude til koncerterne. Kandis' musik har



Foto: Privatfoto

Jane Jandu er meget stor fan af Kandis og har fulgt dem igennem flere år.

hjulpet mig meget personligt og har gjort, at jeg er et godt sted mentalt i dag. Lige nu kæmper jeg meget med sygdom, men jeg skal til Kandis koncert i april, og jeg ved, at der får de mig i bedre hu-

mør igen, fordi jeg bliver glad, når jeg hører deres musik. Den følelse får jeg ikke af noget andet musik.

Ser du Kandis som dit forbillede?

Ja, det gør jeg, fordi jeg spejler mig meget i dem. Så selvfølgelig har jeg dem som forbillede. De gør mange ting rigtigt. Johnny er i gang med et slankeforløb, og det er jeg også. Så man kan spejle sig i hinanden. Det er både deres musik og den måde de er på, der gør, at jeg ser dem som mit forbillede.

Det er også meget den måde, de behandler deres fans på, de er så hjertelige. Der er altid tid til at kramme og hilse på en, og det har jeg stor respekt for. Man kan mærke, at de ikke bare gør det for at tjene penge, deres fans betyder faktisk noget for dem. Vi er ikke bare fru Hansen nede fra supermarkedet, de kender os og ved, hvem vi er. Det, tror jeg, er en af grundene til, at de er mit forbillede. Det er også vigtigt for mig at sige, at det ikke kun er Johnny, som er mit forbillede, men hele bandet. Jeg ser noget af mig selv i mange af dem.

Nu for eksempel Ole fra bandet, han har masser af små børn. Og tænk, at han kan klare det med alle de koncerter, de spiller. Det giver mig troen på, at hvis han kan klare det, så kan jeg også klare de ting, jeg slås med.

Hvor stor en Kandis-fan vil du beskrive dig selv som?

Jeg er en stor Kandis-fan. Jeg er ude gennemsnitligt en gang om måneden, så cirka 12 gange om året. Jeg rejser også for at se deres koncerter. Jeg rejser ofte til Jylland for at se dem optræde. De sidste 3 år har jeg også været på en festival i Tyskland for at se dem spille. Men jeg er ikke en af de fans, der står helt fremme til koncerterne og skriger efter dem og har behov for at røre ved dem. Jeg er heller ikke en af de fans, der køber masser af Kandis-merchandise.

Føler du dig tæt med bandmedlemmerne?

Jeg kan mærke, at jeg kommer tættere og tættere på hele bandet. Og det giver mig følelsen af, at jeg ikke bare er en i mængden. De får øjenkontakt med en og laver lidt gas med en til koncerterne og snakker uhøjtideligt. Jeg har også

haft meget personlige samtaler med dem. Da en fra bandets søn skulle have en lejlighed i København, snakkede jeg meget med ham om det.

Det personlige betyder meget for mig, og det er hele holdet, både lysmænd, lydmænd og bandet, der ved, hvem man er, og hvor man kommer fra. Det føles som en stor familie. Jeg har også gaver med til bandmedlemmerne, når de har rund fødselsdag.

Hvad er din største koncertoplevelse med Kandis?

Den største oplevelse var nok den, hvor jeg havde fødselsdag. Der sang de en fødselsdagssang for mig. De gør det ofte, hvis nogle af fansene har fødselsdag den dag, hvor de spiller. At de stod der og pegede ned og sang en fødselsdagssang var meget specielt.

Hvilken relation har du til andre Kandis-fans?

Vi har et stort sammenhold. Når vi er ude til koncerter, giver vi kram og knus og spørger hinanden, hvordan det går. Vi snakker sammen, og jeg mødes jævnligt med folk, jeg har mødt gennem Kandis. Nogle af mine rigtig gode venner har jeg mødt til Kandis-koncerter.



Foto: Privatfoto

Jane ses her med to af medlemmerne fra Kandis. Til højre ses bassist Ole Svendsen og til venstre ses keyboardspiller Jens Erik Jensen.

Sjov hjerne-gymnastik på Ottilia

mandage klokken 14.30 - 15.30

Vil du hjælpe de små grå lidt på vej, så har vi flere sjove aktiviteter, hvor du kan pleje din koncentrationsevne og opmærksomhed med forskellige spil.

Vi sidder med hver sit spil. Prøv for eksempel "Tårnet i Hanoi", "Rush-hour" eller "Katamino"

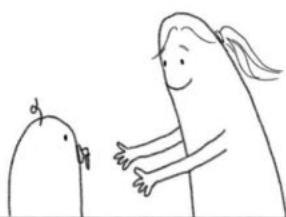
Vil du vide mere kan du ringe til Jacob tlf.: 4048 6204

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Foto: Colourboxid # 14952976

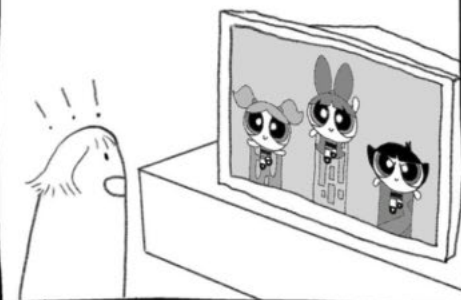
SIKKE NOGET OHRT !

For de fleste starter det at have et forbillede, når de er helt små.



Mit første var min mor.

Når man bliver lidt ældre finder man måske flere der inspirerer én.



Som teenager er forbilleder så vigtige ...



... at man definerer sig selv ud fra dem.

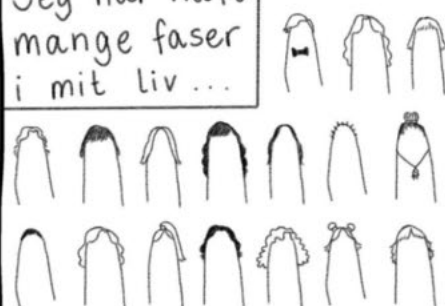
Men jo ældre man bliver,

desto mere reflekterer man over ...



... hvad ens forbillede siger om én selv.

Jeg har haft mange faser i mit liv ...



... og haft mange forbilleder som pejlemærker.

Men hvis et forbillede sidder fast ...



Så er det min mor.

Transkønnet og bipolar: Sinus Reuss har skabt trivsel gennem fællesskaber

Sinus Reuss' rejse mod at finde sin sande identitet som transkønnet og samtidig håndtere sin bipolare lidelse er et kraftfuldt vidnesbyrd om, hvordan kønsidentitet og psykiske udfordringer kan hænge uløseligt sammen, samt hvordan fællesskaber kan bane vejen for mental heling.

Tekst og fotos af Oliver Roed-Sørensen



Sinus Reuss har altid læst meget, og han har haft en drøm om at blive forfatter siden han var barn.

Festivaloplevelsen

Sinus blev født som biologisk kvinde og levede det meste af sit voksne liv med det køn. I dag er Sinus 51 år gammel, men da han var 39 år gammel, deltog han i en LGBTQ+-filmfestival, hvor filmene om homoseksualitet afstedkom en dyb selvrefleksion, hvor Sinus identificerede sig med

de homoseksuelle mænd i filmene. Sinus havde dog vidst, at han var biseksuel siden han var 4-5 år gammel, men efter festivalen indså han, at han ikke længere kunne leve som kvinde. Denne erkendelse satte gang i Sinus' søgen efter sin transkønnede identitet.

Bipolar lidelse og kønsidentitet: En tæt forbindelse

Lægerne diagnosticerede Sinus med bipolar lidelse som 42-årig, men han har haft symptomer på lidelsen siden gymnasiet. Lidelsen har manifesteret sig i form af voldsomme vinterdepressioner og maniske tilstande, hvilket medførte kun 2 til 4 timers søvn om natten.

Sinus forklarer yderligere, at hans manier blandt andet kan medføre »vrede og aggressivitet, impulsive handlinger samt talepres «

Psykiatrifonden forklarer, at bipolar lidelse indebærer svingninger i ens stemningsleje, hvilket kommer til udtryk i en vekselvirkning mellem maniske og depressive tilstande.

Sinus ser en tæt forbindelse mellem sin bipolare lidelse og sin transkønnede identitet. For ham har, følelsen af at være forkert, været konstant hele livet, hvilket har skabt både psykiske og fysiske ubalancer.

Fortsættes på næste side....



Sinus Reuss er i dag forfatter, og han har skrevet en række skønlitterære værker.

»Min bipolare lidelse er meget tæt knyttet til, at jeg altid har følt, at jeg ikke var helt rigtig,« fortæller Sinus.

Da Sinus begyndte at tage det mandlige køns-hormon testosteron, oplevede han dog, at noget 'faldt på plads'. Testosteronet hjalp navnlig med at skabe en følelse af harmoni, som han aldrig tidligere havde oplevet.

Sinus oplever stadig sin bipolare lidelse som en del af sit liv, dog i mindre grad end tidligere. Præparatet litium, som bruges til behandling af bipolar lidelse, har hjulpet Sinus med at dæmpe de maniske udsving.

»Jeg har stadig udsving, men de er meget mindre end tidligere, « siger han.

Før Sinus startede på litium, medførte hans manier altid, at han fik en depression efterfølgende, hvilket i skrivende stund ligeledes er forbedret.

Kønsskiftet og de sociale reaktioner

Kønsskiftet var ikke kun en personlig udfordring for Sinus, men også en social prøvelse. Hans nærmeste, herunder hans mor og eksmand, havde svært ved at acceptere hans nye identitet som mand. Ifølge Sinus havde moren særligt svært ved at kapere, at Sinus ikke længere identificerede sig som kvinde, og hun gennemgik en sorgproces, der ofte kom til udtryk i tårer. Dette gjorde, at Sinus i en periode måtte distancere sig en smule fra sin mor.

»Jeg måtte trække mig lidt for at kunne være i det,« udtaler Sinus.

I dag har Sinus og hans mor dog genskabt deres gode og nære forhold til hinanden.

Kønsskifteprocessen

Der var selvsagt også en lang ventetid i kønsskifteprocessen, hvor Sinus skulle være psykisk stabil i et år, før han kunne begynde hormonbehandling. Dette medførte, at Sinus i en årrække

ventede på at blive færdig.

»Det betyder, at ens liv i en meget lang periode bliver en form for ventetid, hvor man bare venter på, hvornår man er færdig,« forklarer han.

Selve transitionsprocessen tog 4-5 år for Sinus, for mange transkønnede kan det dog sagtens tage dobbelt så lang tid. Sinus kom igennem den lange transitionsproces ved at foretage sig ting og opsøge andre mennesker.

»Jeg sørgede altid for at have masser af oplevelser og mennesker i mit liv,« udtaler Sinus.

» *Det er meget befriende at møde nogen, der har nogle af de samme problemstillinger som en selv*

Sinus Reuss Christensen

Fællesskaber og støtte i svære tider

Selvom Sinus' kønsskifte til tider har været en smertefuld proces, fandt han i høj grad støtte og forståelse i de fællesskaber, han opsøgte. Fællesskaberne gav Sinus en uvurderlig styrke, både i relation til hans nye kønsidentitet og psykiske sundhed.

Sinus opsøgte aktivt LGBTQ+ miljøer og nød at møde andre transkønnede, der kunne relatere til hans erfaringer.

»Det var rigtig fedt at møde nogen, der havde det måske ikke præcis ligesom mig, men noget, der mindede om det,« udtaler Sinus.

Men det var ikke kun i forbindelse med hans kønsskifte, at fællesskaber har gjort en forskel for hans tilværelse. Sinus deltog også i et gruppeforløb for personer med bipolar lidelse, og her har han haft stor gavn af at møde andre med samme udfordringer.

»Det er meget befriende at møde nogen, der har nogle af de samme problemstillinger som en selv,« siger Sinus.

Fritidshjemmet: Et frirum fra mobning

Sinus oplevede også mobning som barn, især i skolen, hvor han ikke passede ind i de traditionelle pigemønstre. De andre piger holdt ofte Sinus udenfor, og Sinus følte sig derfor som en outsider. Heldigvis var hans fritidshjem, som lå et stykke væk fra hans skole, et fristed, hvor han fik mulighed for at undslippe rollen som mobbeoffer. »Jeg var en af de populære på fritidshjemmet, og det hjalp mig meget mentalt,« forklarer Sinus.

På fritidshjemmet var fællesskabet inkluderende, og børnene legede på tværs af køn og grupper. Sinus oplevede ikke at blive dømt eller holdt udenfor, som han gjorde det i skolen.

»Jeg tror bare, at det var naturligt, at alle legede med alle,« forklarer han. Det var her, han for første gang fik lov til at socialisere sig ind i en ny rolle og bryde med den isolerende barriere, som mobningen i skolen havde medført.

Sinus er i dag yderst bevidst om, at fritidshjemmet har gjort, at han i dag er meget bedre stillet rent psykisk, end hvis han kun havde haft erfaringer som mobbeoffer i skolen. Dette skyldes, at han kunne bryde ud af rollen som mobbeoffer og socialisere sig ind i en anden mental tilstand. Fællesskaber har derfor i høj grad været formative for Sinus og har været med til at skabe den person, han er i dag.

Transkønnet identitet er en fællesbetegnelse for de personer, som ikke føler overensstemmelse mellem det køn, de er født med og det køn, de føler sig som..

Kilde: Sdu.dk

Bipolar lidelse er en psykisk sygdom, hvor man i perioder har store udsving i humør og aktivitetsniveau - det vil sige manier og depressioner.

Kilde: Psykiatrifonden.dk

Lille Skole for Voksne i Vanløse

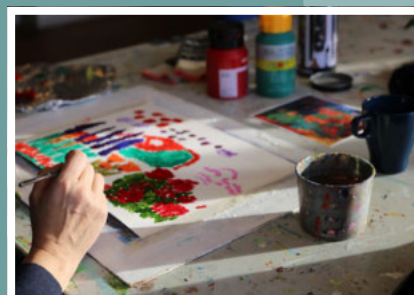
Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Du kan stadig tilmelde dig forårssemesteret
- 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 kl. 11.00

»Skolen har været mit trygge
sted til at lande på benene
igen«

-Kvinde, elev siden 2024

Lille
SKOLE
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

KURSUS

Recovery og hverdagsmestring

**Et samtalekursus med fokus på at (gen)finde et godt liv med
positive oplevelser og meningsfuldhed og
bringe det ind i din hverdag.**

Emnerne, der tages op, har udgangspunkt i deltagernes ønsker, drømme og konkrete udfordringer. Det kunne være stress, identitet, stigmatisering og sundhed, samt finde gode veje til at gøre noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre mennesker.

Sammen planlægger vi for eksempel ture til kulturelle seværdigheder, lokale kulturelle tilbud, cafébesøg, vandreture i lokalområdet og meget mere.

Vi mødes onsdage kl. 13:30 - 15:00

**Kurset kræver tilmelding. Hvis du synes, det
lyder interessant, så kontakt os på tlf.: 40493247
eller på mail: caferose@kk.dk**


**CAFÉ
ROSE**

Aktivitets- og Samværstilbud

Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg er en 32-årig mand, som i perioder kæmper med sårbarhed og har brug for ro omkring mig. Det har gjort, at jeg bevidst har valgt ikke at leve i et klassisk, binært parforhold med villa, Volvo og vovse. Jeg drømmer i stedet om et liv, der giver mere frihed og fleksibilitet – og som passer bedre til den, jeg er.

Jeg har en storebror, som jeg har været meget tæt med tidligere. Han har altid været mit forbillede, også i de svære tider. Vi har delt meget gennem livet, og vores relation betyder rigtig meget for mig. Nu har han familie, børn og hele pakken – og jeg kan mærke, at jeg ikke længere spejler mig i hans valg i livet. Jeg føler mig anderledes og frygter, at vi glider fra hinanden, fordi vi er så forskellige steder i voksenlivet. Hvordan bevarer jeg den nære relation til ham uden at gå på kompromis med mig selv og den livsstil, jeg ønsker?

De bedste hilsner En lillebror med stor kærlighed



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 lillebror med stor kærlighed

Din besked vidner om en dyb og kærlig forbindelse – ikke bare til din bror, men også til dig selv og dine egne valg i livet. Det gør indtryk, at du både rummer beundringen for ham og modet til at gå din egen vej. Det er ikke en modsætning, men det kan føles sådan.

Når man ser op til nogen, som også er så tæt på én, kan det være svært at håndtere følelsen af afstand, når livsbanerne begynder at gå i hver sin retning. Det gør ondt – især når det føles, som om man risikerer at miste noget, der har været vigtigt hele livet.

Men nære relationer, særligt i familien, behøver ikke at gå tabt, selv om hverdagen og værdierne bliver forskellige.

Du kan holde forbindelsen levende ved at finde nye måder at være nær på. Måske handler det ikke længere om fælles interesser, men om at dele små glimt af hverdagen. Du kan sende ham en besked, når du ser noget, der minder dig om jeres barndom. Spørge til hans børn. Invitere på en kort gåtur eller en kop kaffe – uden agenda, bare for at være sammen.

En konkret besked og invitation til din bror kunne være:

Jeg har tænkt lidt på dig og ville bare sige, at selvom vi er i vidt forskellige steder i livet lige nu, så betyder du stadig rigtig meget for mig.

Jeg savner at være lidt mere i kontakt, og hvis du en dag har tid til en kaffe eller en lille gåtur, ville jeg sætte pris på det. Bare det at kunne grine lidt sammen eller snakke om løst og fast – ligesom før.

Du kan også være ærlig og nænsom omkring din længsel: Fortæl ham, at du savner ham, og at det betyder noget for dig, at I bevarer forbindelsen – også selvom jeres liv ser forskellige ud.

Det handler ikke om at ændre dig for at passe ind, men om at finde en ny måde at stå sammen på. Når en storebror har været et forbillede, sidder han dybt i hjertet. Den plads forsvinder ikke – og det kan måske også være rart for ham at vide, hvor meget han stadig betyder for dig.

Måske er I ikke i samme kapitel af livet – men I er stadig i samme bog.

Med varme og håb - Trine

Vil du møde nye mennesker og være en del af Gloria?

Lige nu mangler vi folk til at få alle de mange Gloria-magasiner delt ud i København.

Er det måske netop dig, vi har brug for?

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

Det kan både foregå på gåben, på cykel eller med bus og metro.

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 få en rutine i dagligdagen.

Vil du høre mere?

Kontakt 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

