

Gloria

Gratis • juni 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 6

**Bordtennis
er ikke kun godt
for fysikken**

Det træner også
hjernen

**Indlagt på
psykiatrisk afdeling**

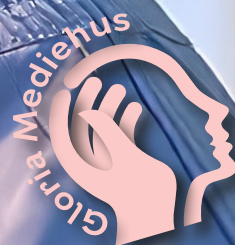
Hvad kan du forvente

Hvordan ser det ud
med indlæggelser
i psykiatrien
Statistik

Indlæggelser

»Lige så snart jeg stod på psykiatrisk afdeling, så
begyndte jeg at tude«

- Mick øgendahl



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Calliobe Reizel
Jesper Thorlund Nielsen
Niclas Williams Kleven
Nina Bogicevic

Korrektur

Christina Andersen
Niclas Williams Kleven

Grafik

Christina Andersen
Helene Reimers
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Adam Bach-Nielsen
Anne Reus Christensen
Joan Joensen

Redaktører

Adam Bach-Nielsen
Jonas Jyde Pedersen

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:

C58Rkk.dk / Adam
NI50@kk.dk / Jonas

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

Facebook.com/gloriamediehus og
@gloriamediehus på Instagram

Forside:

AI-generet illustration lavet i Adobe Firefly af
Jonas Jyde Pedersen

Kære læser

Indlæggelse. Ordet alene kan vække både uro og lettelse – for det signalerer, at noget er galt, men også, at hjælp er på vej.

For nogle er det en personlig erfaring. For andre noget, de har mødt gennem en nærtstående – eller måske noget, de overvejer, men endnu ikke har stået i.

Uanset hvor du befinder dig, melder der sig ofte spørgsmål: Hvordan kommer jeg videre bagefter? Hvornår er det tid til at søge hjælp? Og hvad kan jeg forvente undervejs?

I denne måneds Gloria dykker vi ned i disse spørgsmål.

På side 24 møder du Louise Krossing Hansen fra PsykInfo, der giver et overblik over, hvad en indlæggelse i psykiatrien egentlig indebærer. Hun fortæller om hverdagen under en indlæggelse, personalets roller – og ikke mindst, hvad man selv kan gøre både under og efter forløbet.

Det mærkes også i mødet med komiker Mick Øgendahl, som på side 4 åbent deler sin egen erfaring med at være indlagt. Med både sårbarhed og styrke fortæller han om vejen dertil – og om hvordan det at søge hjælp ikke handler om at være som de andre, men om at være tro mod sig selv. Hans fortælling minder os om, at ingen er hævet over livets skrøbelighed – og at der er mod i at række ud.

Indlæggelse er et vendepunkt. Ikke nødvendigvis et lavpunkt. Eller hvad tænker du?

Adam & Jonas
/Fungerende redaktører, Gloria Magasin



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Overbelastning gjorde Mick Øgendahl så syg, at han måtte indlægges på psyk.

Grundet meget arbejde måtte Mick Øgendahl til sidst indlægges på psykiatrisk afdeling

6

Når livet gør ondt: Sådan bliver du indlagt i psykiatrien

Se her, hvordan du kan blive indlagt på psykiatrisk afdeling

9

Find rundt i psykiatrien

Her kan du se, hvilke afdelinger, der findes i psykiatrien

26

Indlæggelse på psykiatrisik afdeling

Sygeplejerske Louise Krossing Hansen fra Psykinfo udtaler sig om blandt andet, hvad man kan forvente, når man bliver indlagt

28

Er hurtigere psykiatriske indlæggelser bedre for os?

Læs om statistikker om genindlæggelser, varighed af indlæggelser og om udvikling i tvangsmedicinering og bæltefiksering

Uden for tema

8

Quiz

Omhandler denne gang sommer

11

Aktivitetskalender

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

27

Brevkasse: Sex og parforhold

Læs vores brevkasseredaktør Bastians svar på, om en kvinde skal fortælle sin kæreste, at hun har været indlagt.

32

Bordtennis er ikke kun god motion, det er også godt for hjernen

Kom og spil bordtennis med Kæmperne

Rettelse til forsidebillede i maj udgaven med temaet forbilleder:

Forsidebillede: Johnny Hansen

Fotograf: Joan Joensen

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 7. juli er den 6. juni**

Overbelastning gjorde Mick Øgendahl så syg, at han måtte indlægges på psyk.

Selvom livet kørte på skinner for Mick, så var der alt for mange vogne på toget. Han blev så stresset, at han var grænsepsykotisk, og måtte holde ind på psykiatrisk afdeling.



Mick Øgendahl ses her under et podcast-interview hos Gloria Mediehus.

*Tekst: Calliobe Reizel,
interview: Kim Olsen, foto: Adam Bach-Nielsen*

»Jeg begyndte at blive lidt skizofren, at have to virkeligheder. Jeg var både mig selv, Mick Øgendahl, men samtidig var jeg Mathias, som jeg spillede i tv-serien Tomgang, jeg kunne ikke skelne de to, det hele gled sammen,« fortæller Mick.

Han havde gang i rigtig mange ting på det tidspunkt: Udover at spille hovedrollen i Tomgang, så skrev og instruerede han den også. Han var lige blevet far igen og havde et husprojekt, der ikke kørte glat.

»Jeg vidste jo godt, at Mathias ikke eksisterede i virkeligheden, og at jeg eksisterede i virkeligheden, men pludselig så var Mathias der, og det gjorde, at min hjerne blev fuldstændig... Jeg var forvirret og

frustreret over, at jeg ikke kunne styre det,« siger Mick.

Den var helt gal oppe i hovedet, og efter en optagelse måtte Mick få en ven til at køre ham på psyk.

»Lige så snart jeg stod på psykiatrisk afdeling, så begyndte jeg bare at tude, og det stod ud med snot. Kroppen gav bare op. Og de var så skidesøde derude. Jeg fik noget angstdæmpende og beroligende medicin og nogle sovepiller,« fortæller Mick.

Ikke som de andre

»I starten da jeg var indlagt, der syntes jeg jo ikke, at jeg rigtig fejlede noget. Jeg syntes ikke, jeg var ligesom de andre, jeg var indlagt med. Der var jeg sådan lidt hovskisnovski og syntes, at jeg var federe end de andre, men det var jeg jo ikke. Og det er okay bare at have det pissetårligt. På en måde var der en rejse i at finde ud af, at jeg var ligesom dem,« siger Mick.

Efter han var indlagt, begyndte Mick igen at køre med for tungt læs. Han skrev både manuskript til 3. sæson af Tomgang og spillede skuespil på Nørrebro Teater. Og så begyndte han at få et tilbagefald. Han havde hjertebanken og svært ved at sove. Heldigvis opfattede han signaler og stoppede toget selv, inden det kørte helt af sporet.

»Der begyndte at ske det samme, og jeg kunne mærke, at jeg ikke skulle sidde og skrive manuskript om dagen og så spille teater om aftenen. Så må jeg nøjes med at spille teater om aftenen og slappe af om dagen,« siger Mick.

Så indlæggelsen har også gjort noget godt for ham:

»Det allerbedste, jeg har taget med mig, er, at jeg ikke er verdensmester i alting, og ikke kan være det. Jeg har lært, at jeg ikke er usårlig, at jeg også har mine grænser,« fortæller Mick.

Følg nyhederne på

GLORIA TV

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 15:00. I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske- og danske socialpsykiatri.

Du har også mulighed for at se eller gense Glorias interviews. Her dykker vi ned i interessante emner sammen med eksperter, borgere og andre spændende personer.

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



Lyt med på

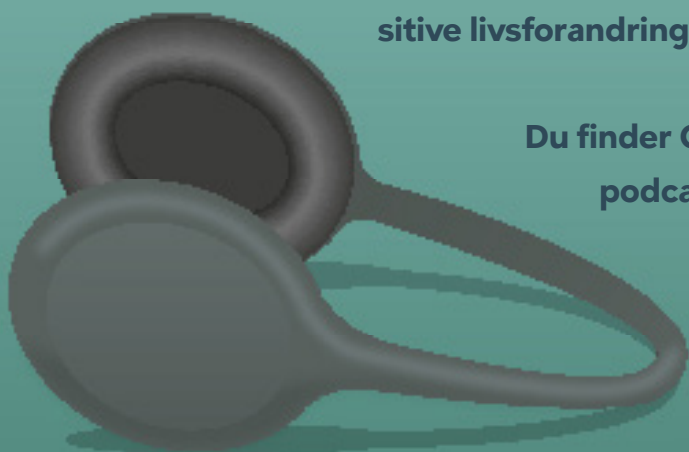
GLORIAS PODCAST

Lyt med, når Glorias Podcast besøger Stressfri i Gårdhaven på Vesterbro, hvor mennesker med stress og anden psykisk sårbarhed mødes med det grønne som omdrejningspunkt.

Du kan også møde Rikke, der, som psykisk sårbar, har gennemgået positive livsforandringer efter at have fået en frivillig peermentor.

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

Vi høres ved.



Når livet gør ondt: Sådan bliver du indlagt i psykiatrien

Du mærker det i hele kroppen. Noget er galt. Måske føles alt for meget. Eller måske føles ingenting. Du ved bare, at du ikke kan klare det alene længere. Og du har brug for hjælp – nu. Men hvordan får man overhovedet lov til at blive indlagt?

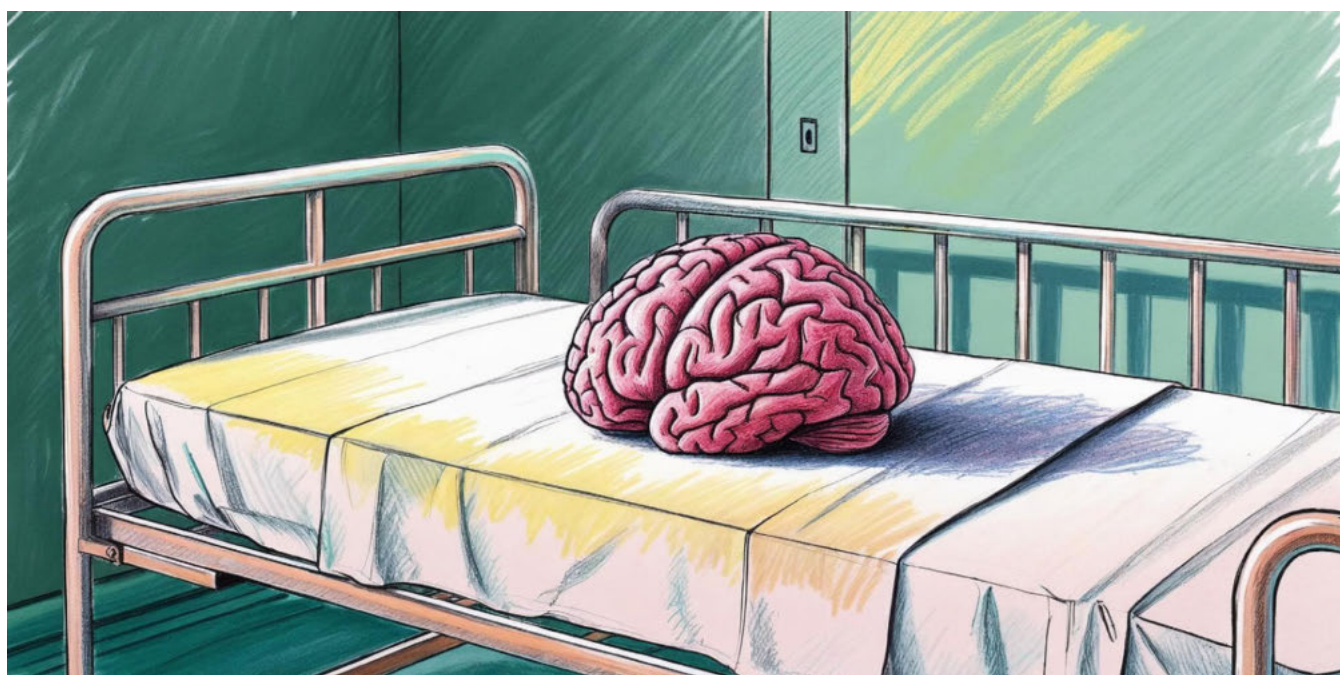


Foto: AI-generet i Canva af Nina Bogicevic

Af Nina Bogicevic

København kan det være svært. Der er travlt i psykiatrien, og nogle oplever at blive sendt hjem, selvom de ikke føler sig trygge ved det. Her får du en guide, der kan hjælpe dig med at finde vej – skridt for skridt.

Hvis du har en fast læge eller psykiater, så ring. Fortæl ærligt, hvordan du har det – også selvom det er svært at sætte ord på. Din læge kan vurdere, om du skal indlægges og skrive en akut henvisning. Det kan gøre det lettere at få adgang til psykiatrien.

»Jeg har det virkelig skidt og er bange for, hvad jeg kan finde på. Jeg har brug for hjælp nu.«

Sådan en sætning kan være nok til, at du bliver taget alvorligt.

Gå direkte til psykiatrisk akutmodtagelse

Hvis det ikke kan vente, kan du tage direkte hen på en psykiatrisk akutmodtagelse – for eksempel på Bispebjerg, Amager eller Glostrup. Du behøver ikke henvisning.

Du kan møde op døgnet rundt. Men forbered dig på, at det kan tage tid – og at du måske bliver stillet en masse spørgsmål. De skal vurdere, om en indlæggelse er det rette for dig.

Find adresser og åbningstider på psykiatri-regionh.dk

Ring til Akuttelefonen 1813

Er du i tvivl om, hvor du skal henvende dig? Så ring til 1813. De kan hjælpe med at vurdere din situation og sende dig videre – eller sende en psykiatrisk udrykning, hvis det er nødvendigt.

TEMA

Vær så ærlig som muligt. Også selvom det føles sårbart.

Ring 112, hvis det er akut

Hvis du er i fare – eller nogen omkring dig er – så ring 112. Du skal ikke vente. Ambulance eller politi kan hjælpe dig videre til psykiatrisk skadestue, hvor du bliver vurderet med det samme.

Bliv ikke afvist uden hjælp

Hvis du bliver sendt hjem, så spørg altid:

Hvad skal jeg så gøre?

Hvornår kan jeg få hjælp igen?

Hvem kan jeg kontakte, hvis det bliver værre?

Du har ret til at få en plan – også selvom du ikke bliver indlagt.

Tag en med

Det kan være en stor støtte at tage en person med, du stoler på – en ven, en pårørende eller en bisidder. De kan hjælpe med at holde fast i dine ord, hvis tankerne bliver for mange eller for tunge.

Du behøver ikke at stå alene. Du skal ikke være syg nok for at blive taget alvorligt. Hvis du mærker, at du har brug for hjælp – så har du brug for hjælp. Og det er okay at række ud flere gange, hvis det er nødvendigt. Du har ret til at få det bedre.

Bisidder

Hvis du har brug for en bisidder kan du kontakte kommunen eller en støtteorganisation.

Foreningen SIND tilbyder gratis bisidderhjælp og du kan kontakte dem på telefon 70 23 27 50 eller ved at udfylde en formular på siden sind.dk/faa-hjaelp/faa-en-sind-bisidder.

Kontakt SIND i god tid, da SIND både skal finde den rigtige bisidder til dig og sættes ind i sagen. Dog skal du først kontakte dem, når du ved, hvornår du skal til det aktuelle møde.

Læs mere om bisidderordninger og find en bisidder ved at scanne QR-koden:



SIKKE NOGET OHRT !



Quiz

Kære læsere, det er blevet juni, og juni betyder sommer, og sommer – har jeg besluttet – betyder sommerquiz. Rigtig god fornøjelse!

1. Hvad betyder det oldnordiske sama, som ordet sommer har rødder i?

1. Sama betyder 'halvår'
2. Sama betyder 'solhverv'
3. Sama betyder 'varme'

2. Hvad kalder man den definition af sommer, der, på den nordlige halvkugle, angiver sommerperioden til at vare fra sommersolhverv (21. eller 22. juni) til efterårsjævndøgn (22. eller 23. september)?

1. Den planetariske definition af sommer
2. Den astrologiske definition af sommer
3. Den astronomiske definition af sommer

3. Hvad så med den meteorologiske definition på en sommerdag, hvordan lyder den?

1. Temperaturen skal simpelthen bare op på 25 grader celsius
2. Temperaturen skal være 25 grader celsius i hele landet
3. Temperaturen skal være 25 grader celsius i mindst 8 timer

4. I hvilken af de tre sommermåneder, er det mest populært at holde sommerferie?

1. Juni
2. Juli
3. August

5. Hvor mange musikfestivaler er der i år (i Danmark, selvfølgelig)?

1. 50
2. 75
3. 100

6. Hvad hedder Peter Myginds rolle i serien *Sommerdahl*?

1. Dan Sommerdahl
2. Finn Sommerdahl
3. Jan Sommerdahl

7. Hvad hed den musikalske duo, som Peter Sommer, i starten af 00'erne, udgjorde med Carsten Valentin?

1. De Eneste To
2. Superjeg
3. Epo 555

8. Det engelske ord for saltomortale er 'somersault', der i mit hoved, altid bliver til det småpoetiske 'sommersalt', men hvad hedder sydesalt så på engelsk?

1. Salt
2. Boiling-salt
3. Sizzled salt

9. Er Magnum-is egentlig ikke blevet mindre?

1. Jo!
2. De er samme størrelse, som de altid har været
3. Nej, det er os andre, der er blevet større

10. Bor du i København, og får du i løbet af sommeren lyst til at hoppe i vandet, så vær sikker på, at du gør det i et af de officielt godkendte badeområder, ellers kan man faktisk få en bøde! Hvor meget lyder sådan en på, monstro?

1. 500 kroner
2. 1000 kroner
3. 2500 kroner

Svarene findes på side 11

Find rundt i psykiatrien

Hvis du er psykisk syg, eller er pårørende til en psykisk syg, findes der forskellige psykiatriske hospitaler i Hovedstaden, samt forskellige former for psykiatriske afdelinger, hvor du kan blive indlagt eller indlægge en person, som har brug for det.

Af Niclas Williams Kleven og Christina Andersen

Psykiatriske hospitaler i hovedstaden:

Psykiatrisk Center Glostrup

Psykiatrisk Center Amager

Psykiatrisk Center Frederiksberg

Psykiatrisk Center Ballerup

Psykiatrisk Center København

- afdeling Bispebjerg

- afdeling Gentofte

Psykiatrisk Center Sct. Hans

Der findes forskellige former for afdelinger, hvor man kan blive indlagt. Det er graden af dit funktionsniveau og din sygdom, der afgør, om du er indlagt på et åbent eller lukket afsnit.

Oversigt over forskellige former for afdelinger:

Akutmodtagelsen

Den psykiatrisk akutmodtagelse er stedet, hvor I kan henvende jer, hvis sygdommen er forværret, og der er behov for behandling her og nu. Som pårørende er der flere måder, du kan hjælpe personen igennem et forløb i akutmodtagelsen.

Der er psykiatriske akutmodtagelser i hver region, men procedurer og regler kan være forskellige alt efter, hvilken region du bor i.

Ambulatorier

Hvis man er i behandling, men ikke skal være indlagt, kan man være i ambulant behandling. Det foregår enten ved, at man kommer ind på behandlingsstedet, modtager behandling og tager hjem igen, eller at personalet kommer hjem til den, der er syg, og behandler. Ambulant behandling bliver nogle steder kaldt distriktpspsykiatri eller lokalpsykiatri.

Åben afdeling

Hvis den, du er pårørende til, har behov for indlæggelse, men ikke er selvmordstruet eller til fare for andre, bliver personen typisk indlagt på en åben afdeling. Her er dørene ikke låst, og patienterne behøver ikke være på afdelingen hele dagen. Mange steder skal man dog fortælle personalet, hvis man går ud.

Behandlingen på et åbent afsnit er en kombination af medicin og terapeutisk arbejde med at ændre dine tanke- og adfærdsmønstre. Et behandlingsforløb er altid individuelt.

Lukket afdeling

På en lukket afdeling er dørene låste, så patienterne ikke kan gå ind og ud, som det passer dem.

Man bliver indlagt her, hvis personalet vurderer, at man for eksempel er uforudsigelig, selvmordstruet eller til fare for andre. På en lukket afdeling er der mere personale og flere restriktioner end på en åben afdeling.

Besøg på afdelinger

Typisk er der et tidsrum på dagen, hvor du kan besøge den, du er pårørende til, i den lukkede afdelings besøgsrum. Flere steder er det nødvendigt at lave en aftale dagen inden besøget. Spørg derfor personalet, hvilke regler der gælder på afdelingen.

Pårørende til én på åben afdeling

På åbne afdelinger er der god mulighed for at besøge eller mødes og for eksempel gå en tur. Her er dørene ikke låste, og som pårørende kan du typisk komme på besøg uden foregående aftale.

Kilde: Bedrepsykiatri.dk

Social færdighedstræning

28 tirsdage klokken 10-12

Opstart sommer 2025.

Få mere selvtillid i sociale sammenhænge og lær om nedenstående i gruppeforløb

- Symptommestring
- Kropssprog
- Indlede, vedligeholde og afslutte samtaler
- Konflikt håndtering

Aftal en forsamtale og få mere information i Pinta.

Kontakt Thomas 30580119, Jacob 40486204

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Foto: Colurboxid #52495849

Lille Skole for Voksne i Vanløse

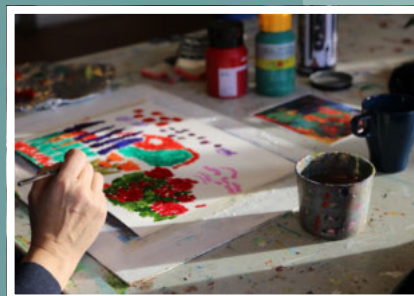
Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Efterårssemesteret starter mandag den 11. august
- Se de nye hold og tilmeld dig fra den 16. juni
- Kom til åbent hus mandag den 16. juni klokken 15-16
- 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. (Ikke i juli)

»Jeg er meget glad for at gå her. Jeg er så glad for fællesskabet, og jeg synes her er en god stemning.«

-Kvinde, elev siden 2024

Lille
**SKOLE for
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i juni

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 7. juli:
Sommerudgave

Magasintema den 4. august:
Uddannelse

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

AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

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: Brædspilscafé
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
10.30-14: NaTur for alle,
én gang om måneden ●
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 2. juni klokken 16.30: Udendørs madklub
Den 9. juni klokken 16.30: Udendørs madklub
Den 16. juni klokken 16.30: Udendørs madklub
Den 23. juni klokken 16.30: Udendørs madklub
Den 30. juni klokken 16.30: Madklub i det grønne

Tirsdage

Den 3., 10., 17. og 24. juni klokken 11: Yoga
Den 3., 10., 17. og 24. juni klokken 13: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 4. juni klokken 13: Udplantning af forspirede planter
Den 11. juni klokken 11: Blomsterbuketer af årstidens blomster

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.
Yderligere oplysninger fås på telefon : 24 25 68 32

AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

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 JUNI

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

11.00-12.00: Meditation
12.30-13.30: NADA, øreakupunktur
13.00-14.30: Gåtur i bynær natur
13.00-15.30: Syning og reparation
13.30-14.30: Samtalesalon
14.30-15.30: Hjernevrideraktiviteter

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik
10.00-11.00: NADA - øreakupunktur
10.00-12.00: Hjernetræning
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

11.30-12.30: Træning
13.00-15.30: Keramik
13.30-14.30: Musiksalon
13.30-15.30: Selvværds kursus.

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik
10.00-12.00: Det gode hverdagsliv
13.00-14.00: 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: Brætspilscafé
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: Krehjørnet
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 JUNI

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: Askovfonden Café
12.00-17.00: Åbent samværstilbud .
14.00-16.00: IT-salon ●

Tirsdage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden 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 ● ●
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 ● ●
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 ● ●
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 JUNI

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 ●

NABO Center Amager

Mandage

12.00-13.00: Fællesfrokost

14.00-15.30: Krea i krea-rummet.

Tirsdage

13.00: Sommerbingo

16.00: Madklubben

Onsdage

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning ●

Torsdage

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

13.00-15.00: NABO's Sociale Have.

Hver fredag - marts-oktober

Søndage

13.00-14.00: Haveaktivitet

● Tilmelding kræves

● 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

AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

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 JUNI

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 JUNI

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
12.00-14.30: NADA-behandling
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
11.30-13.30: Fælles brunch
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 juni:

10. juni: Valbyparkens runde haver
17. juni: Naturpark Amager - cykel- og badetur
24. juni: Kongens Have

Særevents i juni:

10. juni klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**
24. juni, klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med

psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**

Lukkedag i juni:

9. juni

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.. **Gratis** ●

13.00-14.30: Kageværksted ●

Onsdage

13.00-14.30: Kaffe og Håndværkertricks ●

Torsdag

10.30-13.00 Naturpleje og Bålcaffe ●

Fredage

10.00-11.30: Ro På - Velværksted ●

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 inden kl. 14.

AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

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.

I juli måned er skolens faste undervisning lukket.

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 JUNI

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@skolenforskabertang.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

Indlæggelse på psykiatrisk afdeling

Hvis man har behov for indlæggelse, på psykiatrisk afdeling, er der nogle ting det er godt at være forberedt på, så man har de bedste forudsætninger for at komme videre efter en indlæggelse.

Tekst og foto af Anne Reus Christensen

Gloria har interviewet sygeplejerske Louise Krossing Hansen fra Psykinfo, om hvad der er vigtigt at vide i forbindelse med indlæggelse, og hvordan man kan komme videre efter en indlæggelse på psykiatrisk afdeling.

Når det ramler psykisk

De fleste bliver indlagt helt frivilligt på psykiatrisk afdeling, og kun en mindre del bliver indlagt med forskellige former for tvang. Der kan godt være flere grunde til, at man bliver indlagt. Det kan være, at det skal afklares, hvad man fejler, eller det kan være, fordi man har det meget dårligt lige nu og her. (Kilde: psykiatri-regionh.dk/åbent/afsnit.)

»Det er de færreste, der ender med at være til fare for andre, så psykisk sygdom er ikke farligt. Vi kan komme til at tolke mennesker, som går og ser forhutlede ud som farlige, fordi vi ikke helt forstår dem.

Louise Krossing Hansen

»Man kan have brug for at være et sted, hvor fagfolk kan observere og monitorere, enten fordi man skal undersøges for en ny sygdom, eller hvis man har en forværring af den sygdom, man havde i forvejen,« siger Louise Krossing Hansen.

Hvis man selv eller ens pårørende er i tvivl, om det ville være en ide med en indlæggelse, kan

der være forskel på, hvor man skal henvende sig afhængig af, om man allerede er i et psykiatrisk forløb. Hvis man er i et psykiatrisk forløb, kan man henvende sig i det ambulatorie, man er tilknyttet. Hvis det ikke er akut, skal man en tur til sin egen læge. Hvis man er til fare for sig selv eller andre, er det også egen læge, der kan tvangsindlægge.

»Hvis det er meget akut, og man tænker, der skal hjælp til nu, så tager man på den psykiatriske skadestue, og så vurderer de, om der er brug for indlæggelse eller opfølgning,« siger Louise Krossing Hansen.

Man kan blive indlagt på enten et åbent eller et lukket afsnit. Der er også integrerede afsnit, hvor hele eller dele kan låses af efter hvilke patienter, der er indlagt. Som noget forholdsvist nyt findes der mange steder enkelte såkaldte patientstyrede sengepladser, som er forbeholdt patienter med en aftale om, at de kan indlægge sig, når de føler et behov. (Kilde: Psykiatrifonden.dk/godt-at-vide-om-indlaeggelse)

Nye lyde og rutiner

Det kan være skræmmende at komme hen et fremmed sted med andre fysiske rammer og andre rutiner. Man kan måske også frygte at blive skræmt af andres adfærd.

»Det er de færreste, der ender med at være til fare for andre, så psykisk sygdom er ikke farligt. Vi kan komme til at tolke mennesker, som går og ser forhutlede ud som farlige, fordi vi ikke helt forstår dem,« siger Louise Krossing Hansen.

Behandlingen kan bestå af både medicin, og



Sygeplejerske fra Psykinfo, Louise Krossing Hansens vigtigste råd til hvordan man får en god indlæggelse:
 »Få afstemt nogle forventninger med behandlerne, så der er et grundlag for samarbejde, og I kan arbejde hen imod det samme mål.«

forskellige former for psykologisk terapi, alt afhængig af de individuelle symptomer, man har. Idéen med psykologisk terapi er, at man lærer sig selv bedre at kende og får nogle redskaber til at tackle dét, der er svært.

» Når man når dertil, at man har brug for en indlæggelse, så er det nok fordi, at man har brug for lindring. Og det gør vi jo ofte med medicin. Måske har man brug for at gøre søvnen lidt nemmere, eller brug for at dæmpe angst. Det er ikke nødvendigvis et udtryk for, at man skal have det for evigt.

Louise Krossing Hansen

Alle, der bliver indlagt på psykiatrisk afdeling, kan også komme i berøring med 'miljøterapi'. Det har ikke noget med klimaet at gøre.

»Det er alt det, der foregår i fællesarealerne på de psykiatriske afdelinger. Det er aktiviteter, der er struktureret på en sådan måde, at de inddrager patienterne i den grad, disse kan og vil. Det kan også være den måde afdelingen er indrettet på,« siger Louise Krossing Hansen.

Men ellers er det meget individuelt, hvilken behandling eller terapi man, som patient, kan komme ud for.

Fortsættes næste side....

»Det kommer an på, hvad man bliver indlagt for, hvem man er som menneske, hvor man er, og hvor dårligt man har det. Og hvad der er godt for dig, er ikke nødvendigvis det samme for alle andre,« siger Louise Krossing Hansen.

Om brug af medicin siger hun:

»Når man når dertil, at man har brug for en indlæggelse, så er det nok fordi, at man har brug for lindring. Og det gør vi jo ofte med medicin. Måske har man brug for at gøre søvnen lidt nemmere, eller brug for at dæmpe angst. Det er ikke nødvendigvis et udtryk for, at man skal have det for evigt.«

Under en indlæggelse kan man blandt andet også få hjælp til at opretholde en naturlig døgnrytme. Det er vigtigt at fastholde en god døgnrytme, selvom det kan være svært når man har det dårligt. Det er vigtigt både i forhold til dit fysiske og psykiske velbefindende.

(Kilde: psykiatri-regionh.dk/åbent/afsnit).

» De bedste odds, for at man får en god behandling, og kommer sig, er ved, at der er et samarbejde med de pårørende. Og det har man faktisk forsket i, at man kommer sig bedst, hvis man får god hjælp af de pårørende.

Louise Krossing Hansen

Aftaler og samarbejde under indlæggelse

Det er personalets opgave at observere døgnrytme, adfærd og tanker ved at tale med patienterne. De kan hjælpe med at planlægge ens dag/uge mens man er indlagt. Hvis der er startet medicinsk behandling, er det også deres opgave at observere, om der kommer bedring eller bivirkninger.

»Man kan lave nogle aftaler med lægen om hvem, der skal følge op på den medicinske behandling,« siger Louise Krossing Hansen.

Efter en uges tid skulle der gerne laves en behandlingsplan, hvor patientens perspektiver og ønsker også inddrages.

Det er en god ting at lægge op til at få afstemt nogle gensidige forventninger allerede tidligt i forløbet. Louise Krossing Hansen forklarer:

»Det kan man gøre ved at tale med den behandlingsansvarlige læge og ens kontaktperson om, hvad vi kan forvente af hinanden, og hvad der i det hele taget er ens mål for at være indlagt. Hvad hjælper en godt, og hvad hjælper mindre godt. På den måde kan man forebygge en masse konflikter og frustrationer, og arbejde hen mod det samme mål..

At komme sig i fællesskab

Der kan være rigtig mange ting man individuelt kan gøre for at få det bedste ud af ens indlæggelse på psykiatrisk afdeling og komme videre efter men:

»De bedste odds, for at man får en god behandling, og kommer sig, er ved, at der er et samarbejde med de pårørende. Og det har man faktisk forsket i, at man kommer sig bedst, hvis man får god hjælp af de pårørende,« siger Louise Krossing Hansen og tilføjer:

»Som mennesker kommer vi os også i kraft af de fællesskaber, vi er en del af. Så hvis man har modet til at komme tilbage til fællesskabet eller melde sig til noget nyt, så gør det. Det handler om at være sammen med andre, der ved, hvordan man har det. Fællesskaber er den vigtigste faktor, og der kan de pårørende også være en støtte.«

Sex- og parforhold

Kære brevkasse

Jeg er en ung kvinde, som endelig har fundet en kæreste, som jeg er rigtig glad for. Jeg vil ikke snakke så meget om, at jeg har en diagnose her, selvom min kæreste godt ved det. Han ved til gengæld ikke, at jeg har været indlagt på den lukkede afdeling to gange indenfor de sidste fem år. Det er noget, der fylder mig med stor skam, og jeg er bange for, at han vil flygte, hvis han opdager det. Men det er også ret vigtigt for mig, at jeg er ærlig overfor ham. Jeg kan mærke, at det fylder mere og mere hos mig efterhånden, som vi bliver mere og mere alvorlige i vores forhold. Jeg bliver ved med at prøve at tage mod til mig og sige det højt, men jeg er bange for, hvad der så sker. Jeg har endeligt fundet en normal kæreste, så jeg er rigtig nervøs for at miste ham.

Den Bange



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 Bange

Jeg kan godt forstå, at du er nervøs. Det kan blive meget tungt at bære rundt på så stor en ting, når det bliver en hemmelighed.

Når det ikke længere er en hemmelighed, mister det sin vægt. Det kan der være en risiko ved, men samtidigt kan man ikke leve med, noget så tungt om halsen. Så jeg tænker, at hvis din kæreste har valgt at være sammen med dig, når han ved, at du har en diagnose, så tror jeg ikke, at det gør den store forskel for ham, at du har været indlagt. Jeg møder ofte den myte hos mange udenfor systemet, at man automatisk har været indlagt, hvis man har en diagnose.

Jeg tror måske, det er kommet til at fylde mere hos dig, end det nok ville gøre hos ham. Han har jo valgt dig, og vi har allesammen bagage med, diagnose og indlæggelse eller ej, så jeg tror, at du skal vælge at stole på, at han stadig vælger dig. Ellers kommer den her 'hemmelighed' nok til at fylde mere end den behøver, og der er noget vigtigt over at tage ejerskab over sin egen historie, så den ikke kommer til at styre dig, men du kommer til at styre den.

Venlig hilsen

Bastian

Er hurtigere psykiatriske indlæggelser bedre for os?

Hvis du selv har prøvet at være indlagt i psykiatrien – eller kender nogen, der har – så ved du måske, hvordan det kan føles, når der ikke rigtig er plads. Når indlæggelsen bliver kortere, end den burde. Når man bliver udskrevet, før man er klar. Eller når man må vente, selvom man har det rigtig dårligt.

Tekst og grafik af Nina Bogicevic. Grafik lavet i Canva

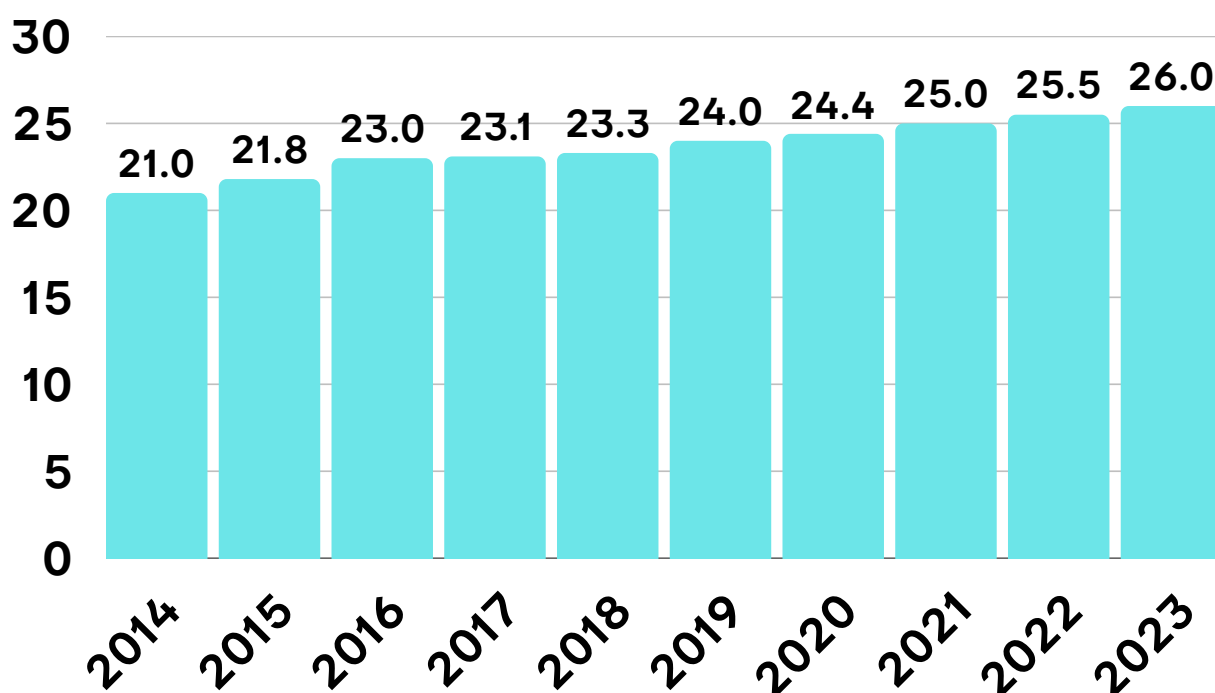
Psykiatrien er i dag presset af stigende efterspørgsel og færre sengepladser. I 1980'erne var der omkring 6.000–7.000 senge på psykiatriske afdelinger. I dag er det antal halveret – samtidig med, at flere end nogensinde har brug for hjælp. Ifølge Sundhedsdatastyrelsen modtog over 113.000 voksne og godt 40.000 børn og unge psykiatrisk behandling i 2022 – en stigning på 18 % siden 2013.

Den udvikling kan mærkes i hverdagen, fortæller Jane Alrø Sørensen, generalsekretær i Bedre Psykiatri:

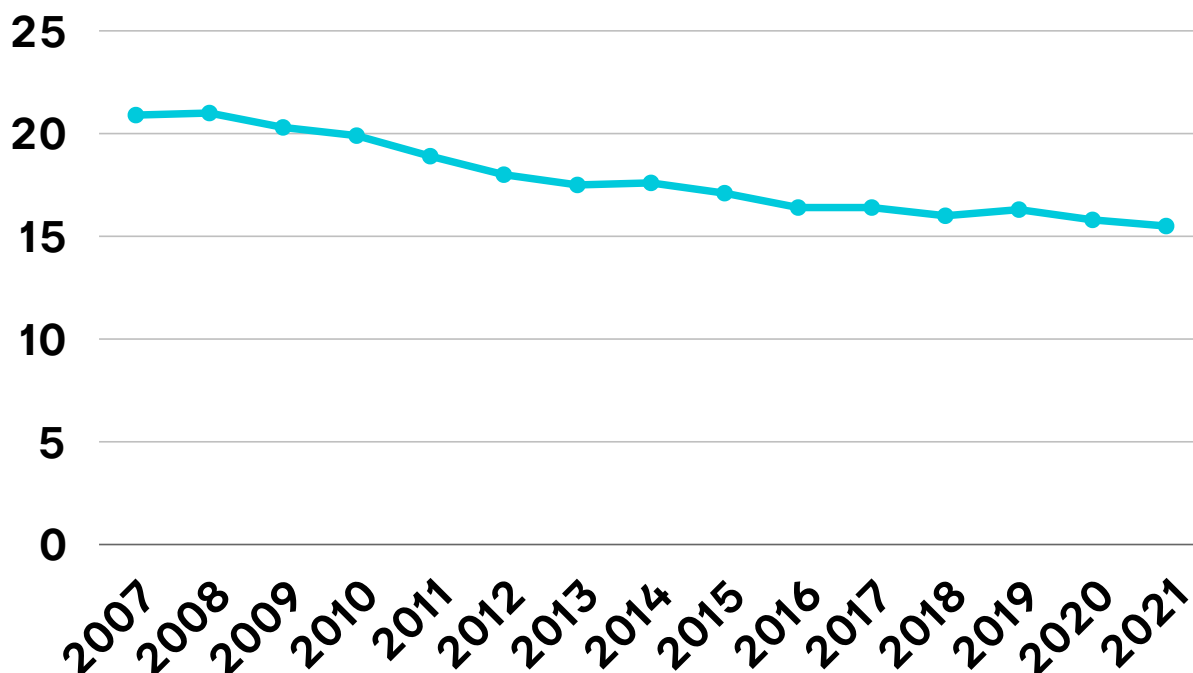
»Rigtig mange føler sig ikke klar til at komme hjem. De er stadig meget dårlige, men bliver sendt hjem, fordi der står en patient på dørtrinnet, der er endnu mere syg.«

Flere undersøgelser bekræfter billedet. En rundspørge foretaget af DR og Dansk Psykiatrisk Selskab viser, at 35 % af 173 adspurgte psykiatere ugentligt må udskrive patienter, der ikke er færdigbehandledede. Yderligere 25 % oplever at måtte gøre det flere gange om måneden. Og konsekvenserne er til at tage og føle på: Varigheden af indlæggelser er faldet. I 2002 varede den gennemsnitligt 28,8

● Genindlæggelser (%)



● Varighed af indlæggelser



dage – i 2022 blot 14,8 dage. Og op mod hver tredje patient bliver genindlagt inden for 30 dage.

»Den ene [grund] er, at man for mange år siden traf en beslutning om, at man kommer sig bedre hjemme,« siger Jane Alrø Sørensen. Men, tilføjer hun:

»Den mere praktiske grund er, at psykiatrien simpelthen ikke har haft tilstrækkelige ressourcer, og derfor bliver patienter udskrevet før de er klar.«

»Det er en dybt fortvivlende situation for mange,« siger Jane Alrø Sørensen og peger på, at efterbehandlingen ofte halter. Ambulatorierne er også pressede, og overgangen fra hospital til hjem bliver et sårbart punkt.

Jane Alrø Sørensen efterlyser en mere helhedsorienteret tilgang:

»Der er mange, der ville have stor gavn af en større inddragelse af pårørende, terapeutisk behandling og andre støtteforanstaltninger.« Hun mener, at det økonomiske pres har skubbet psykiatrien i en retning, hvor medicin fylder mere end tidligere.

Et af de steder, Jane Alrø Sørensen ser potentiale, er i brugen af såkaldte peer-medarbejdere – mennesker med egne erfaringer med psykisk sygdom.

»Der er et stort potentiale i at bruge peer-medarbejdere mere,« siger Jane Alrø Sørensen og understreger behovet for at definere deres rolle tydeligere.

»Jeg håber, vi får udviklet det i de kommende år, så peer-medarbejdere ikke bare bliver betragtet som et ekstra sæt hænder.«

Hun peger også på Norge som et forbillede, når det gælder inddragelse af pårørende:

»Det er et imponerende system, hvor personalet ved, hvordan man inddrager pårørende på en måde, der både tager hensyn til patienten og den pårørende.

Fortsættes næste side....

Jane Alrø Sørensens vision er klar:

»Psykiatrien skal arbejde langt mere på forkant og sikre en sammenhængende kæde af mentale sundhedstilbud rundt om borgerne.«

For dem, der bliver indlagt, handler det ikke om at komme hurtigst muligt hjem – men om at få den bedst mulige hjælp, mens man er der.

» *Tvang berører nogle af de mest grundlæggende menneskerettigheder: rettigheden til frihed og respekt for den fysiske og psykiske integritet*

Sundhedsstyrelsen

Antallet af tvangsforanstaltninger falder

I 2023 blev der for første gang siden 2019 registreret et fald i brugen af tvang over for børn og unge i psykiatrien. Det viser nye tal fra Sundhedsstyrelsen, som samtidig noterer en lille, men positiv nedgang i den samlede brug af tvang og tvangsmedicinering.

Ifølge Sundhedsstyrelsen er udviklingen et resultat af målrettet arbejde og ledelsesmæssigt fokus i psykiatrien:

»Det kræver indsats på mange niveauer at lykkes med at nedbringe tvang, og det er blandt andet vigtigt med stort ledelsesmæssigt fokus,« udtaler styrelsen.

Siden 2021 har Sundhedsstyrelsen arbejdet med at implementere en række anbefalinger til nedbringelse af tvang. Det handler blandt andet om tværfagligt samarbejde, tydelige procedurer og inddragelse af patienter og pårørende i behandlingsforløbet.

Samtidig understreges det, at tvang kun må anvendes, når det er absolut nødvendigt – for eksempel for at forhindre fare for patienten selv

eller andre. Når tvang alligevel bliver brugt, skal den være så skånsom og kortvarig som muligt.

»Tvang berører nogle af de mest grundlæggende menneskerettigheder: rettigheden til frihed og respekt for den fysiske og psykiske integritet,« påpeger Sundhedsstyrelsen.

Antallet af bæltefikseringer er faldet markant siden 2011, hvilket kan afspejle en øget opmærksomhed på patientens integritet og behovet for mere skånsomme metoder. Samtidig er tvangsmedicinering steget, hvilket understreger vigtigheden af fortsat fokus på dialog, inddragelse og frivillighed i behandlingen – også når medicin bliver en nødvendighed.

Hvis en patient har været udsat for tvang, skal vedkommende, ifølge Psykiatriloven, tilbydes en eftersamtale. Det er, fordi tvang ofte er en voldsom og indgribende oplevelse, som kan kræve efterbearbejdning. Eftersamtalen bruges også til at drøfte, om noget kunne gøres anderledes i fremtiden, hvis en lignende situation opstår igen.

» *Generelt har der de senere år været en stigning i anvendelse af tvang over for børn og unge. Men i 2023 er der for første gang siden 2019 et fald i anvendelsen af tvang over for børn og unge*

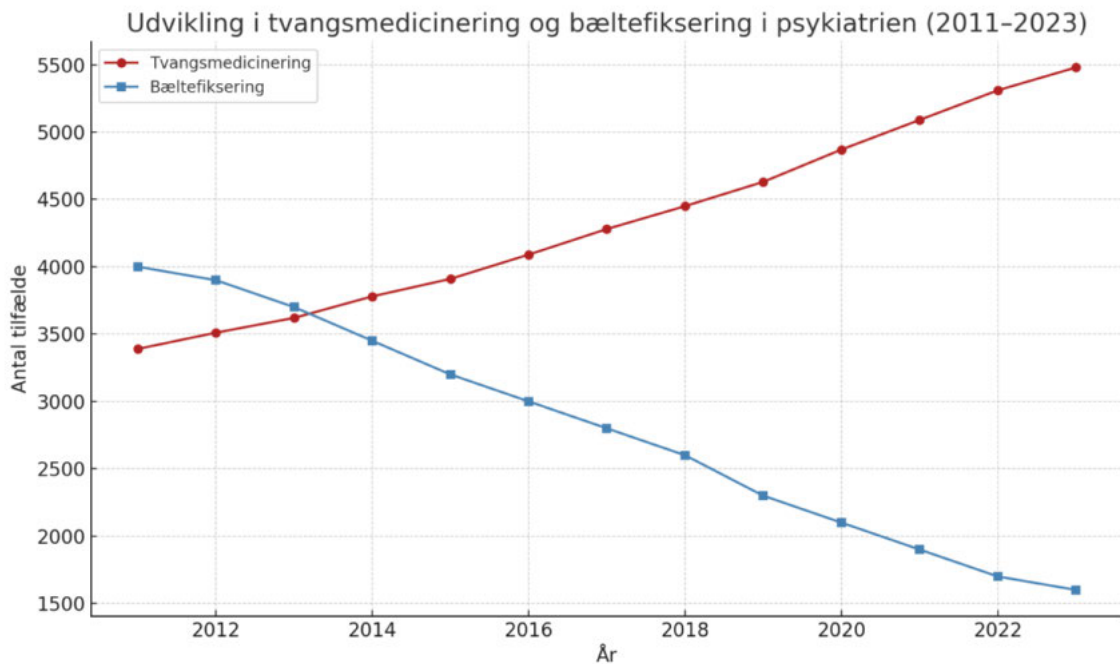
Sundhedsstyrelsen

Hvad kan du selv gøre, hvis du oplever tvang?

Hvis du har været udsat for tvang, har du ret til at få en eftersamtale – spørg personalet, hvis den ikke bliver tilbudt. Du kan også bede om aktindsigt i din journal og få støtte fra en patientrådgiver, som automatisk bliver tilknyttet ved visse typer tvang. Ønsker du at klage, kan du henvende dig til Det Psykiatriske Patientklagenævn.

Et vigtigt vendepunkt for de unge

En særlig udfordring har været stigningen i tvangs-



anvendelse over for børn og unge. Den udvikling er dog vendt i 2023, hvor der for første gang i fire år ses et fald:

»Generelt har der de senere år været en stigning i anvendelse af tvang over for børn og unge. Men i 2023 er der for første gang siden 2019 et fald i anvendelsen af tvang over for børn og unge,« lyder det fra Sundhedsstyrelsen.

Reduktionen er et vigtigt signal midt i arbejdet med den nationale målsætning om at nedbringe tvang frem mod 2030. En central brik i det arbejde er Task Force for Forebyggelse af Tvang i Psykiatrien, der skal understøtte regionale indsatser og sikre, at viden og gode erfaringer deles på tværs.

Patienternes egne stemmer spiller også en rolle. Blandt andet kan man som patient allerede ved indlæggelsen udfylde en forhåndstilkendegivelse, hvor man udtrykker sine ønsker til behandlingen – også hvis tvang skulle blive nødvendigt.

»Sundhedsstyrelsens udgangspunkt er, at tvang i videst muligt omfang kan og skal forebygges og nedbringes til et absolut minimum,« slår styrelsen fast.

Det overordnede billede viser en psykiatri i bevæg-

else: Små skridt i den rigtige retning, men med en klar erkendelse af, at arbejdet langt fra er færdigt. Især når det gælder de unge, der skal møde en psykiatri, der ikke alene behandler – men også beskytter deres ret til at blive lyttet til og behandlet med værdighed.

Journaliseringspligt

Når der anvendes tvang under en psykiatrisk indlæggelse, har personalet pligt til at journalisere hændelsen. Det gælder fx fastholdelse, bæltefiksering og medicin uden samtykke. Journalen skal indeholde oplysninger om, hvad der er sket, hvornår, hvorfor, og hvem der traf beslutningen. Formålet er at sikre gennemsigtighed, retssikkerhed og mulighed for at klage. Journaliseringspligten er fastsat i psykiatriloven.

Bordtennis er ikke kun god motion. Det er også godt for hjernen

Bordtennis er et hurtigt og intensivt spil; man skal både bevæge sig og tænke hurtigt. Gloria var med på sidelinjen til bordtennis hos IFK Kæmperne.



Andreas Brix Nielsen er både glad for spillet og det sociale aspekt af at komme i IFK Kæmperne.

Foto: Joan Joensen

Tekst af Niclas Williams Kleven

Den lille hvide bold suser frem og tilbage over nettet. Med omkring 100 kilometer i timen møder bolden bat og bordplade. Spillerne er koncentrerede, de udstråler fokus. Hele tiden optaget af det næste slag, det næste træk. Bordtennis udfordrer hjernen og kognitive funktioner som opmærksomhed, reaktionsevne, hukommelse og problemløsning. Der er ikke tid til at slappe af; bordtennis er et af de mest intensive spil, der findes. Det er tirsdag, vi er på Østerbro, klokken er blevet 14.00 og det er tid til bordtennis hos Kæmperne.

Vild med ketchersport

En af dem, der er med i dag, er Andreas Brix Nielsen. Han har været medlem af Kæmperne i små 10 år og spillet bordtennis lige så længe. Han er vild med spillet.

»For det første er jeg vild med at bevæge mig, og for det andet er jeg vild med ketchersport. Jeg har dyrket meget ketchersport, tennis, badminton og bordtennis,« han fortsætter:

»Jeg kan godt lide bordtennis på grund af farten, motionen og det tekniske.«

Desuden er der også det sociale.

»Det er godt at møde nye mennesker,« fortæller Andreas Brix Nielsen.

Kæmperne i aktion

Udover Andreas Brix Nielsen er seks andre spillere mødt op. Spillerne starter med at varme op. Det gælder mest om bare at holde bolden i gang. Efter opvarmningen starter kampene. På et af bordene bliver der spillet en spændende double. De spiller selvfølgelig med de rigtige regler. Spillerne skal

skiftes til at skyde. Dette gør at spillerne skal være mere bevægelige, end når man spiller single. Spillerne skal koordinere, hvor de står, med hinanden, så de ikke løber ind i hinanden, eller spærrer hinandens veje. At spille double kræver ekstra koordination og bevægelse. Kampen er intens og der spilles bedst af tre sæt, hvert sæt til 21, efter de gamle regler. Der bliver servet med skru og returneres efter bedste evne.

Bordtennis som hjerne-gymnastik

På et af de andre borde bliver der spillet lidt mere stille og roligt. Instruktøren Brian Lund spiller med en, der er med for første gang. Brian Lund har været instruktør på bordtennis i cirka 6 år. Ligesom Andreas Brix Nielsen er han også fascineret af spillet.

»Det, der fascinerer mig ved bordtennis, er den hurtighed og intensitet, der er i spillet. Det er en god måde at få trænet sin hjerne på, da man skal tænke hurtigt i bordtennis«.

Professor i neurobiologi Albert Gjedde er ikke uenig.

»Det har vist sig, at når man udøver bordtennis, så har det nogle positive virkninger på hjernen, fordi man kombinerer flere af de elementer i hjernen, som skal til for, at man styrker den og holder den skarp. Man bliver rent ud sagt bedre til at fokusere og til at tænke,« har Albert Gjedde fortalt til TV2 Østjylland.

Tilbage til kamp

Tilbage til doublekampen, der bølger frem og tilbage. Der er flotte forhånds- og baghåndsslag, pludseligt et smash! Duellerne er lange, jo længere des sjovere. Det er tydeligt, at disse spillere er rutinerede. Spillet er intensivt, der bliver knyttet næver, når pointene vindes og rystes på hovedet, når bolden går i nettet. En af spillerne slår battet i låret af frustration over et mislykket slag. Bordtennis er en sport med mange ærgrelser og frustrationer. Man kan ikke lave det perfekte slag hver gang. Det ene hold vinder et tæt sæt med 26-24. Der jubles og gives krammer. Kampen skal nu ud i et tredje og afgørende sæt.



Foto: Joan Joensen

Brian Lund fortæller, at der er en kerne på 10-12 stykker, som kommer til bordtennis regelmæssigt.

En nem sport at starte til

»Hvis man har brug for at få noget god motion, så kunne bordtennis sagtens være en god mulighed. Det er også en god sport at starte til, da det ikke kræver den store kondition,« fortæller Brian Lund. Han siger om sin rolle som instruktør:

»Min opgave, med de nye, er at tage imod dem og spille med dem, så de ikke starter ud med at spille mod de meget øvede. Som instruktør skal jeg fylde de huller ud, som kan opstå. Det vil sige, træde til dér hvor der mangler en spiller. Min primære opgave er at få folk til at føle sig velkomne og få en god oplevelse med spillet.«

Kunne du tænke dig at prøve kræfter med spillet med den lille hvide bold, så tjek faktaboksen.

Idrætsforeningen Kæmperne er en idrætsforening, som primært henvender sig til folk over 18 år med psykiske og /eller sociale udfordringer eller sårbarheder.

Bordtennis: Tirsdage kl. 14:00 – 15:30

Sted: Remisen, Blegdamsvej 132, 2100 Kbh. Ø

IFK Kæmperne tilbyder mange aktiviteter, og du kan komme til en gratis prøvetime.

For mere info tjek ifk98.dk

Vi mødes kl. 10.30 ved
Sølvgade nr. 2 og vi
står klar med skilte til
Mangfoldighedsetapene

Mangfoldighedsetapen
starter kl. 11.30

Specialcykler kan prøves
af fra kl. 10.00 til 15.00

Tilmelding

Send tilmelding til:
hverdagsaktivisterne@kk.dk

For spørgsmål kontakt Maria
2449 9753, c266@kk.dk

Lørdag den 21. juni 2025

Copenhagen Sprint

Tilmeldingsfrist: 10. juni 2025

Mangfoldighedsetapen

Som en del af den officielle cykelfestival Copenhagen Sprint inviterer Hverdagsaktivisterne og AST-tilbuddene dig til Mangfoldighedsetapen – en festlig og inkluderende cykeltur på 11 km gennem Københavns afspærrede gader. Alle kan være med – uanset om du cykler selv (på almindelig eller specialdesignet cykel), er en del af heppekoret eller blot har lyst til at opleve stemningen.

That's Leif!

Søren Brun Larsen
Aut. kloarkmester

- Det går som smurt
- når vi kommer og suger alt dit lort!

Genoptryk fra november 2024

Hvem af dine 200 Facebook venner ringer du til,
når du står i lort til halsen?

Hvem er vi?

Mød folkene bag denne måneds magasin.

Gloria Mediehus er et Aktivitets- og Samværstilbud, hvor forløbsdeltagere laver podcasts, TV, sociale medier og dette månedsmagasin.

Se her, hvem der står bag denne udgave af Gloria Magasin.



Calliope Reizel

Født 1978 i en venstreorienteret, intellektuel ghetto.

Synes altid at det, jeg har lavet, er både genialt og lige til skraldespanden.



Jesper Thorlund Nielsen

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



Anne Reus Christensen

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



Joan Joensen

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



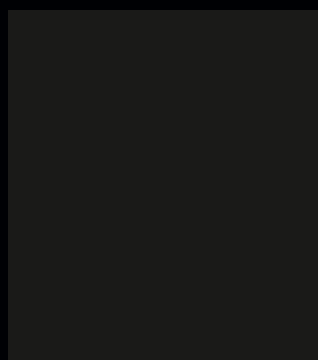
Christina Andersen

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



Niclas Williams Kleven

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



Nina Bogicevic

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

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

