

Gloria

Gratis • juli 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 7

PTSD OG TETRIS
KAN TETRIS HJÆLPE
PÅ PTSD?

SOMMERDEPRESSION
Flere forventninger om at være social
kan føre til sommerdepression

MOTIONSCAFÉ åbner
PÅ NØRREBRO
HÅB I PSYKIATRIEN

Sommerudgave



Skribenter

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Niclas Williams Kleven
Nina Bogicevic

Korrektur

Christina Andersen
Met'Marie E. Lambers
Niclas Williams Kleven

Grafik

Christina Andersen
Joan Joensen

Fotograf

Christina Andersen
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 redaktørerne 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:

Illustration lavet af Anna Oline Anker Ohrt

**Deadline for indsendelse af materiale til
nummeret den 4. august er fredag den 11. juli**

Kære læser

Sommeren har lagt sig over byen, og i denne udgave af Gloria inviterer vi dig derfor til at gå på opdagelse i alt det, sommeren rummer.

På side 8 møder du fire københavnere, der deler deres bedste sommerminder- fra tangolektioner i Rostock til Tour de France på storskærm.

Men sommeren er ikke kun solskin og oplevelser. I et tankevækkende interview på side 4 fortæller psykoterapeut Anja de Thurah om sommerdepression - et fænomen, mange kæmper med i det skjulte. Hun minder os om, at det er både legitimt og nødvendigt at sige fra, mærke efter og tage sig selv alvorligt - også i lyse tider.

Heldigvis er der mange måder at være til stede i sommeren på. Derfor har vi fyldt aktivitetskalenderen på side 11 med gratis fællesskaber og oplevelser - fra blomsterbinding og mad-fællesskaber til litteratur, dans og bordtennis.

Det - og meget mere - kan du læse i månedens Gloria.

God læselyst, og rigtig god sommer.

Adam & Jonas
/Fungerende redaktører, Gloria Magasin



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Sommerdepression:

Om sommeren er der flere forventninger om, at vi skal være mere sociale.

Psykoteraapeut Anja de Thurah udtaler sig om fænomenet 'sommerdepression'

8

'Is, strand, sol og varme.'

Hvad forbinder du med sommeren?

Gloria har stillet de samme tre spørgsmål om sommer til fire forskellige mennesker

Uden for tema

8

Quiz

Vi håber på at kunne inspire til at læse en bog i sommervarmen med månedens quiz

11

Aktivitetskalender

Økonomisk rådgivning, bordtennis, keramik-kurser og meget, meget mere. Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud

24

Kan Tetris blokere for PTSD?

Det farverige spil viser overraskende effekt

Tetris kan være effektiv til tidlig hjælp mod PTSD.

27

Håb i Psykiatrien åbner MotionsCafé på Nørrebro

Ny træningsmulighed for mennesker med svær psykisk lidelse

30

På bare 3 måneder har NADA-behandling givet flere gode resultater

For Søren Mikkelsen har NADA hjulpet på flere områder. Blandt andet koncentrationen

Sommerdepression: Om sommeren er der flere forventninger om, at vi skal være mere sociale

Tegn på sommerdepression rammer hvert år en række danskere.

Gloria har mødt psykoterapeut Anja de Thurah til et interview om fænomenet.



Foto af Kim Tams

Omgivelserne forventer, at vi er glade og mere sociale om sommeren, fortæller Anja de Thurah.

Tekst af Niclas Williams Kleven og Nina Bogicevic

Det er blevet sommer. Solen hænger tungt på en skyfri himmel, som en overmoden fersken klar til at sprænges. Duften af solcreme og nyslået græs blander sig med røgen fra sydende pølser på engangsgrillen. Børn hviner af fryd i en oppustelig pool, mens

bierne dovent summer omkring de blomstrende hækkroge. Der er latter i luften, rosé i glassene og en forventning om, at alt burde føles let og ubekymret. Det er sommer i Danmark – den årstid vi længes efter hele vinteren. Men for nogle er det netop her, i lyset og varmen, at mørket sætter ind.

Når alle andre tilsyneladende blomstrer, visner noget indeni. Sommerdepressionen er en stille gæst, skjult bag solbriller og smil, og netop fordi den går imod alt det, vi forbinder med sommerens glæde, kan den være ekstra svær at forstå – og endnu sværere at bære.

Mere lys

»Der er mange mulige årsager til sommerdepression, men en af dem er, at der er mange flere lyse timer,« fortæller Anja de Thurah.

Det formodes nemlig, at sommerdepression er stærkt relateret til den forhøjede mængde sollys i forårs- og sommermånederne, som reducerer mængden af hormonet melatonin. For visse mennesker kan dette føre til så nedtrykt en sindsstemning, at der er tale om en egentlig depression.



Men hvis man oplever, at man ikke har energi eller lyst til at deltage i aktiviteter, kan man få en følelse af utilstrækkelighed

Anja de Thurah

Sociale forventninger

Ud over faktoren med den øgede mængde sollys så er der også sociale faktorer, der kan spille en rolle.

»Folk kommer ud, der er mere socialt liv,« fortæller Anja de Thurah og fortsætter,

»Der sker nogle ændringer i forhold til vores sociale forventninger. Om sommeren er der flere forventninger om, at vi skal være mere sociale. Der kan været et ydre pres om, hvordan vi burde være. Omgivelserne forventer, at vi er glade og mere sociale om sommeren, glæden følger ligesom med sommertiden. Men hvis man oplever, at man ikke har energi eller lyst til at deltage i aktiviteter, kan man få en følelse af utilstrækkelighed,« fortæller Anja de Thurah.

Hvornår er der tale om en sommerdepression?

Sommerdepression er en type depression, hvor de depressive perioder har en direkte sammenhæng med sommeren. Dette kommer til udtryk ved, at de depressive symptomer og nedtryktheden opstår i forbindelse med sommeren og forsvinder igen, når sommeren er overstået. For at kunne leve op til diagnosen skal man have haft depressive episoder flere somre i træk, og man skal ikke have haft depressive perioder under andre årstider end sommeren. Derudover skal de depressive symptomer fortage sig, når man bevæger sig ind i efteråret.

Hvad kan man gøre for at undgå at blive ramt?

Der er flere ting, man kan gøre for at mindske chancerne for at få en sommerdepression.

»Vær opmærksom på hvor vigtig det er at have en rytme. Vores hjerne og krop har brug for faste rutiner i forhold til søvn og spiserutiner og så videre,« fortæller Anja de Thurah, som fortsætter,

»Det er også en god ting at kunne sætte grænser, at sige fra og vælge til. Det er okay at sige nej til noget, for eksempel sociale arrangementer, som man måske ikke lige kan overskue at deltage i. Hvis man ender med at sige ja til det hele, kan det hurtigt gå hen og blive for meget,« fortæller Anja de Thurah.

Hvornår skal man søge hjælp?

Hvis man har på fornemmelsen, at man har symptomer på en sommerdepression, så kan det være en god ide at kontakte sin læge til at starte med. Symptomer på en sommerdepression kan være ting som:

»At føle sig rigtig træt og ikke rigtig kunne sove. Mange gange ændrer ens søvn mønster sig. Desuden er det normalt, at man mister appetitten og oplever en følelse af isolation, skyldfølelse og lavt selvværd,« fortæller Anja de Thurah.

Det er vigtigt at tage symptomerne alvorligt og søge hjælp i tide, på den måde kan man måske forebygge at få en sommerdepression.

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

Når du nu ligger dér under bøgetræet i 25 graders varme, godt smurt ind i den helt fedtede solcreme faktor 50. Hvorfor så ikke lytte til nogle af de mere end 150 podcastafsnit, som Glorias Podcast har lavet?



Scan QR koden og kom i gang med at lytte, eller lyt med dér, hvor du ellers lytter til Glorias Podcast.



Quiz

Kære læsere, det er sommer og magasinet er uden tema. Jeg har derfor været en tur i tænkeboksen, og er dér kommet frem til, at I skal have ti spørgsmål, der måske/forhåbentlig kan inspirere jer til at tilbringe nogle af julis mange lyse time, i selskab med en god bog. God fornøjelse!

- 1. Frank Herberts Dune er for relativt nylig blevet genudgivet og nyoversat, og beholdt i den forbindelse sin originaltitel, men hvad hed den oprindelige danske oversættelse af bogen?**
 1. Ørkenplaneten
 2. Sandormen
 3. Klit
- 2. Stephen King fik udgivet sin første roman i 1974. Den handler kort fortalt om en ung kvinde, hvis indre liv, kommer til udtryk på en ret usædvanlig måde. Hvad er bogens titel?**
 1. Carrie
 2. Christine
 3. Dolores Claiborne
- 3. Karen Blixen debuterede som dansksproget forfatter i 1935, med bogen Syv fantastiske Fortællinger. Løje ligt nok var bogen en gendigtning, af en bog, hun allerede året forinden fik udgivet på engelsk (først i Amerika, derefter i England), men hvad var bogens engelske titlen?**
 1. Seven Fantastic Tales
 2. Seven Gothic Tales
 3. Seven Magnificent Tales
- 4. Den britiske forfatter C.S. Lewis' bedst kendte bog, er uden tvivl Løven, heksen og garderobeskabet, men hvor mange bøger skrev han egentlig om begivenhederne i fantasi-landet Narnia?**
 1. Tre
 2. Fem
 3. Syv
- 5. Hvor kommer Margaret Atwood fra (hende med The Handmaid's Tale/Tjenerindens fortælling)?**
 1. England
 2. Canada
 3. USA
- 6. Hvad kalder man, med et engelsk udtryk, den blanding af genrer, som blandt andet Rebecca Yarros' populære bøger i Empyrian-serien, er et udtryk for?**
 1. Horromance (Horror + Romance)
 2. Scifantasy (Science fiction + Fantasy)
 3. Romantasy (Romance + Fantasy)
- 7. Hvad står J.R.R. for i J.R.R. Tolkiens navn?**
 1. John Ronald Reuel
 2. James Reginald Riele
 3. Jonathan Richard Raleu
- 8. Hvor mange biblioteker er der i København?**
 1. 20
 2. 30
 3. 40
- 9. Hvor mange e-bøger og lydbøger, kan man låne af gangen, på eReolen?**
 1. Tre af hver ad gangen
 2. Fem af hver ad gangen
 3. Syv af hver ad gangen
- 10. Hvad er bødetaksten for en voksen, der afleverer en lånt bog tilbage, fem dage for sent?**
 1. 5 kroner
 2. 10 kroner
 3. 20 kroner

Svarene findes på side 11

'Is, strand, sol og varme'

Hvad forbinder du med sommeren?

Gloria har spurgt 4 forskellige københavnere ind til månedens tema sommer. Det kom der disse forskellige svar ud af.

Tekst af Niclas Williams Kleven. Fotos af Joan Joensen



Ragnhild Christiansen

Hvis jeg siger sommer, hvad tænker du så på?

Så tænker jeg på dufte, duften af forskellige blomster. Duften af bare tæer i græsset. Jeg tænker også på badminton i haven og nogle gange ser jeg Tour de France.

Hvad er dit forhold til sommeren?

Mit forhold til sommeren er lidt ambivalent, for det er ikke min favorit årstid. Lyset om sommeren er for skarpt og intenst, desuden forbinder jeg også sommeren med vemodighed. Jeg kan bedre

lide efteråret. En af de ting jeg gør om sommeren er, at jeg bader uden tøj, det er en tradition.

Hvad er dit bedste sommerminde?

Bål og lyse nætter med venner og familie.

Helena Hansen

Hvis jeg siger sommer, hvad tænker du så på?

Jeg tænker på stranden. Jeg kan godt lide Amager Strand. Der er dejligt, sjovt og festligt. Der er også gode is. Nogle gange er der musik. Jeg synes, det er en af de bedste strande i København.

Hvad er dit forhold til sommeren?

Jeg tænker på sommerferie, men solen skal helst også være til stede. Om sommeren får man også en fin brun farve, man soler sig og får en god is eller en god øl. Om sommeren er jeg ofte på stranden, men jeg nyder også at gå ture i naturen. Sommeren er måske min favorit årstid, men jeg kan også godt lide julen og påsken.

Hvad er dit bedste sommerminde?

Jeg var engang med til en tangoworkshop på stranden i Rostock i Tyskland. Der var folk fra forskellige lande, og bandet, der spillede musikken, var fra Sverige. Det var en fed og festlig oplevelse, der var et fantastisk samvær.



Benny Karlin

Hvis jeg siger sommer, hvad tænker du så på?

Jeg tænker på varme. Solen som skinner. At alle folk er glade. Ture i Tivoli. Nogle gange bare ligge på sofaen derhjemme og fise husleje af. Jeg tænker også på is, jeg kan godt lide at spise is og at drikke Pepsi Max.

Hvad er dit forhold til sommer?

Jeg kan faktisk godt nogle gange blive deprimeret, når det er sommer, fordi der er mange flere krav, man skal for eksempel være ude. Jeg foretrækker

faktisk den mørke tid. Huleboertilværelsen er mere mig. Efteråret er min favorit årstid. Der hvor jeg bedst kan lide sommeren er, når jeg er i min brors sommerhus i Sverige. Her har jeg min hund med, og sammen med min familie nyder vi at gå ture.

Hvad er dit bedste sommerminde? Jeg var engang på ferie i noget, der hedder Grønhøj Strand ovre ved Vesterhavet. Jeg elsker at komme til Vesterhavet. På denne ferie prøvede jeg at give slip på det hele og oplevede en glæde ved at give slip og bare være sammen med familien. Normalt er jeg meget en kontrolfreak, men på denne ferie lykkedes det mig at slippe kontrollen.

Pernille Renleff

Hvis jeg siger sommer, hvad tænker du så på?

Så tænker jeg på stranden, sol, solcreme, is og varme.

Hvad er dit forhold til sommeren?

Jeg kan godt lide sommer, men det er lidt både og. Den danske sommer er nogle gange dårlig med masser af regn og andre gange kan det godt blive for varmt. Hvis det bliver for varmt, så tager jeg en smuttur til stranden. Jeg er vild med cykelsport, så hvert år ser jeg Tour de France.

Hvad er dit bedste sommerminde?

Da jeg var ca. 25 år tog jeg til Tyrkiet på ferie. Turen var en kombination af et fotokursus og en tur, hvor man skulle lære tyrkisk. Jeg var så glad for at være der, at jeg ringede til min chef og spurgte om jeg kunne blive en uge længere. Oplevelsen af at være i et så fremmet land, var spændende.



Tøj og trygge rammer - Second A søger frivillige

Foto: AskovFondens Socialpsykiatri



Har du lyst til at være en del af et fællesskab, hvor der er plads til at være, som man er?

Så bliv frivillig i genbrugsbutikken
Second A i AskovFondens Socialpsykiatri.

Du kan for eksempel hjælpe med at pynte butik
eller kundeservice – vi finder de opgaver og mødetider,
der passer til dig.

Kontakt Anette på tlf. 92 15 02 71 eller kig forbi
Griffenfeldsgade 35

ASPA
ASKOVFONDEN

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

10

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i juli

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 4. august:

Uddannelse

Magasintema den 1. september:

Fordomme

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 7. juli klokken 17.00: Udendørs madklub
Den 14. juli klokken 17.00: Udendørs madklub
Den 21. juli klokken 17.00: Udendørs madklub
Den 28. juli klokken 17.00: Udendørs madklub

Tirsdage

Den 8., 15., 22. og 29. juli klokken 11: Yoga
Den 8., 15., 22. og 29. juli klokken 13: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 16. juli klokken 11: Blomsterbuketter af årstidens blomster
Den 23. juli klokken 13: Blomsterbuketter af årstidens blomster
Den 30. juli klokken 11: Stiklingeformering af urter og dværgbuske

NB:

Vi har åbnet mandag til torsdag fra klokken 10-15. Fredage fra klokken 10-14. Vi laver hyggelige aktiviteter alt efter vejret. Alle er velkomne til at kigge forbi.

Yderligere oplysninger fås på telefon: 24 25 68 32

Ellers kan man deltage i arbejdet med at holde haven, som kan være lave buketter til hospitalet, passe krydderurterne i drivhuset, som bliver brugt i patienternes mad, eller luge et bed.

AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad
09.30-12.00: 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
09.30-12.00: 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 huset åbent

Fredage

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

første fredag i måneden

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

NB:

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

Kontakt os for forsamtale og tilmelding til gruppeforløb, **Dagsværket** og **Fremtidsfabrikken** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

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
14.30-15.30: Hjernevrideraktiviteter

Tirsdage

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

Sommerferielukket:

Uge 31.

Grundet sommerferie, kan enkelte aktiviteter, være aflyst i nogle af ugerne. Ring derfor gerne og forhør dig, før du møder op.

NB:

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

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: Musik samspil
14.00-15.30: Håndværk til husbehov

Torsdage

10.30-12.00: Bageværksted
11.00-14.00: Naturforløb. **Naturcenter Amager**
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

Sommerferielukket:

Ugerne 30 og 32

Grundet sommerferie, kan enkelte aktiviteter, være aflyst i nogle af ugerne. Ring derfor gerne og forhør

AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

dig, før du møder op.

NB:

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

ASPA

Ligger på Nørrebro

Sommer i ASPA

Kapelvej 55 den 1. til den 13. juli:

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud . ●

14.00-16.00: IT-salon ●

Tirsdage

10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Onsdage

10.00-13.30: It-undervisning ● ●

14.00-16.00: Skak ●

14.00-16.00: Velværegruppe ●

10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Fredage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Kapelvej 55 den 14. juli til den 3. august:

Alle aktiviteter er på pause i perioden.

Der serveres varm mad alle dage fra klokken: 12.30 til 16.00 til 30 kr.

Åbningstider i pausen:

Mandag til fredag: klokken 12 - 17

Lørdag: Lukket

Søndag: klokken 12-17

Griffenfeldsgade 35 den 20. juni til den 27. juli:

Sommerferie. Alle aktiviteter er på pause i perioden.

Genbrugsbutikken Second A og AskovFonden Café er lukket i perioden.

Weekendfællesskabet juli:

Weekendfællesskabet holder åbent i hele juli.

Fredage

17.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Lørdage

16.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Søndage

13.00-18.00: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

NB:

WeekendFællesskabet er for dig der er 18-35 år og har lyst til at være sammen med andre unge voksne i et rummeligt fællesskab

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

Kontaktcentret Vesterbro

Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA sommereferie i ugerne 31, 32 og 33. ●

Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet.

11.00-12.00: Stolegymnastik

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

Nada sommereferie i ugerne 31, 32 og 33. ●

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 sommereferie i ugerne 31, 32 og 33. ●

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning

12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●

12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, visiteret

NADA sommereferie i ugerne 31, 32 og 33. ●

15.00-19.00: Hjerterum- gruppeforløb for kvinder

Fredage

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA sommereferie i ugerne 31, 32 og 33. ●

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

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*.

13.00-15.00: Cykelhold De cyklende fællesskaber.

Mødetid 12.30. Cykler og lånt udstyr fordeles.

Der er et hold for begyndere og øvede

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-brugere 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 JULI

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10.00-15.00: 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

10.00-15.00: 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

10.00-15.00: 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

10.00-15.00: 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

10.00-15.00: 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 JULI

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

Tirsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.30-13.30: Fælles brunch
12.00-17.00: Udflygt (læs mere nedenfor)
13.00-15.00: Frisør Yassin

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
13.00-14.00: 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

Særevents i juli:

8. juli klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**
11. juli klokken 12-17: Sommerfest

Lukkedage i juli:

den 14. juli til den 5. august.

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 Bålkafe ●

Fredage

10.00-11.30: Ro På - Velværksted ●

13.00-14.30: Brætspil ●

Der tages forbehold for ændringer.

Hold dig opdateret på vores 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 JULI

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

I juli måned er skolens faste undervisning lukket.

Nyt semester starter mandag den 11. august. Se alle hold på vores hjemmeside www.lsfv.dk.

Vi holder åbent hus mandag den 4. august klokken 15-16, hvor du kan høre om skolen og det nye semester.

Kunstture – 3 gange pr. semester.

Kontakt kontoret for info (200/300 kr.)

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

AKTIVITETSKALENDER FOR JULI

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Sommerskole i uge 31

Mandag, Tirsdag og Torsdag

10.00-14.00:

Sommerworkshop i keramik ●

IT-sommerhold ●

Sy på ny ●

Sommerworkshop poesi ●

Fotografi - Det indre landskab ●

Fælles sommerafslutning den 1. august:

12.00-14.00: For alle sommerskolekurser i juni og juli. Foregår i Den Sociale Blomsterhave med udstilling, oplæsning og koncert samt sommerforfriskninger.

Undervisning er sommerlukket i ugerne 28, 29 og 30.

NB:

Der kan være nye kurser, workshops og debatarrangementer på hjemmesiden. De fleste kurser løber over 8 mødegange. For tilmelding, info om kurser, undervisere og priser se Skolen for Skabertrangs hjemmeside: www.skolenforskertrang.dk

Adresser for undervisning:

Skolen for Skabertrang ●
Willemoesgade 16, kælderen til venstre
2100 København Ø

Kildevæld Kulturcenter, ●
Bellmansgade 3C
2100 København Ø

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

Den Sociale Blomsterhave ●
Bispebjerg Hospitalspark
Ebba Lunds Vej
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

Onsdage

14.30-16.00: Billedkunst & maling 1
16.15-17.45: Billedkunst & maling 2

Torsdage

11.00-12.40: Guitar

Fredage

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 09.30 - 16.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 09.30 - 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

Kan Tetris blokere for PTSD?

Det farverige spil viser overraskende effekt

Et simpelt spil kan forstyrre traumeminder og mindske flashbacks hos personer, der har oplevet chok. Forskning viser, at Tetris kan være en lavpraktisk men effektiv metode til tidlig hjælp mod PTSD.

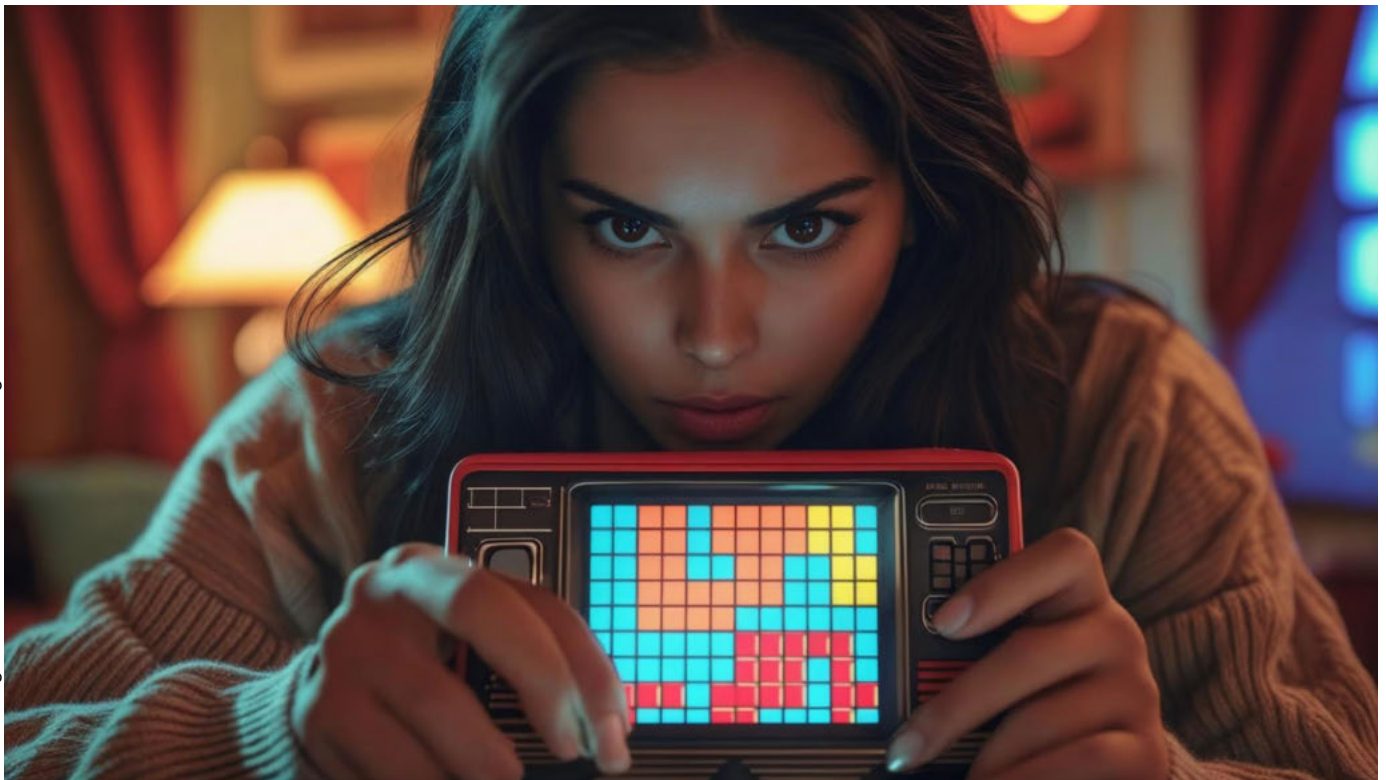


Foto: AI-generet i CANVA af Nina Bogicevic

Ifølge psykolog og forsker Emily Holmes kan blokspillet Tetris tage toppen af minderne om et traume.

Tekst af Nina Bogicevic

En rød bil. Et brag. Blod på asfalten. Billeder som disse kan gentage sig igen og igen i hovedet på mennesker med post-traumatisk stress – som levende mareridt midt i dagslys. Men hvad nu, hvis en omgang Tetris kunne tage toppen af traumet? Det lyder næsten for simpelt. Alligevel peger mere end et årtis forskning på, at netop det populære klodsspil kan bruges som en slags mental nøddudgang, når hjernen er i chok.

» Hvis du har været i et biluheld, kan du få glimt af den røde bil. Det er ikke noget, du tænker dig til – de kommer bare. Det er flashbacks.

Emily Holmes

»Hvis du har været i et biluheld, kan du få glimt af den røde bil. Det er ikke noget, du tænker dig til – de kommer bare. Det er flashbacks,« forklarer psykolog og forsker Emily Holmes i et interview med The Financial Times. Hun har i årevis forsket i Tetris som et redskab til at dæmpe visuelle flashbacks hos traumatiserede mennesker.

Det, hun og hendes kollegaer opdagede, er både enkelt og genialt: Hvis man spiller Tetris kort tid efter en traumatisk hændelse, så bruger hjernen sin visuelle arbejdshukommelse på spillet – og har derfor mindre kapacitet til at lagre de stærke, uønskede billeder fra traumet.

62 procent færre flashbacks

I et studie fra 2017 deltog bilulykkesofre på en akutmodtagelse i Stockholm. Nogle af dem blev bedt om at spille Tetris i 20 minutter, mens de samtidig blev mindet om ulykken. Andre lavede ingenting. En uge senere viste det sig, at gruppen, der havde spillet, havde 62 procent færre flashbacks end kontrolgruppen. (Iyadurai et al., Molecular Psychiatry, 2018)

»Det sletter ikke minderne – det tager bare toppen af deres styrke,« forklarer Emily Holmes i en artikel hos New Scientist.

» Du kan ikke spille Tetris og samtidig få visuelle flashbacks. Det ene forstyrrer det andet.

Emily Holmes

En visuel stopklods

Forskningen bygger på teorien om, at vores hukommelse er todelt: Den ene del lagrer ord og fakta – den anden lagrer billeder og sanseindtryk. Når man spiller Tetris, blokerer man midlertidigt for den del af hjernen, der arbejder visuelt. Det giver traumeminderne mindre fodfæste.

Som Emily Holmes formulerer det i en video fra Nature:

»Du kan ikke spille Tetris og samtidig få visuelle flashbacks. Det ene forstyrrer det andet.«

Et lavpraktisk redskab – ikke en kur

Tetris er ikke en behandling for PTSD i traditionel forstand. Det er en metode, der skal bruges kort tid efter hændelsen – og som potentielt kan mindske risikoen for, at traumet sætter sig fast. Flere forskere kalder det en 'kognitiv vaccine'.

Og netop det lavpraktiske er en styrke. Man behøver ikke særlig teknologi, ingen piller, ingen terapeut. Kun en smartphone og en smule instruktion.

En ny undersøgelse af folk med kompleks PTSD, viser, at tetris også kan have en gavnlig effekt på traumer, som ligger længere tilbage.

Det store spørgsmål er, om Tetris også kan hjælpe længere tid efter traumet – for eksempel hos personer, der allerede har udviklet PTSD. Her er forskningen endnu i sin spæde begyndelse. Nogle studier undersøger, om Tetris som en del af en terapeutisk intervention – for eksempel i kombination med eksponeringsterapi – kan afhjælpe påtrængende billeder, men resultaterne er endnu ikke entydige (Kessler et al., 2020).

Dog er det værd at bemærke, at Tetris er ufarligt, gratis og tilgængeligt. Og netop fordi det er så simpelt, kan det måske blive et lavpraktisk værktøj i en større psykologisk værktøjskasse – især til mennesker, der ikke ønsker at tale om det, de har oplevet, men gerne vil have hjælp til at mindske symptomerne.

PTSD er en kompleks lidelse, som kræver professionel behandling og støtte. Tetris er ikke en mirakelkur – men måske et første lille skridt, især for dem, som står midt i kaosset efter et chok. Og måske er det netop det, vi nogle gange har brug for: noget simpelt, der virker – og som ikke kræver, at vi forklarer det hele med det samme.

KURSUS

At Leve Med ADHD

Har du ADHD, og har du svært ved:
At overskue selv de små basale ting, og få struktur på din hverdag.
At tilpasse dig i en travl hverdag med stimuli, relationer og krav.
At huske ting og svært ved at finde ro.

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

**Næste kursus starter
28. august 2025
Klokken 14 - 15:30**



Kontakt Charlotte eller Ulla på tlf.: 40 49 32 47, hvis du er interesseret.
Før kurset vil vi invitere dig til en samtale, hvor vi sammen finder ud af, om kurset er noget for dig.

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

Lille Skole for Voksne i Vanløse

Har du lyst til at genopfriske dit engelske eller tyske? Vil du gerne i gang med at male eller skrive igen og har lyst til at gøre det sammen med andre?

Lille Skole for Voksne i Vanløse tilbyder undervisning til voksne med psykisk sårbarhed. Her er mange hold, både boglige og kreative.

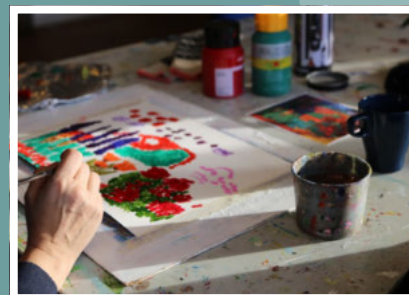
Nyt semester starter den 11. august.

Kom til **åbent hus mandag den 4. august klokken 15-16** og hør mere om skolen. Du kan også læse mere på www.lsfv.dk

»Og så er der selvfølgelig undervisningen, som er helt vild fed!«

-Jakob, elev siden 2022

Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Håb i Psykiatrien åbner MotionsCafé på Nørrebro

Onsdag den 2. april 2025 åbnede Håb i Psykiatrien deres 3. MotionsCafé for mennesker med svær psykisk lidelse på Nørrebro. MotionsCaféen er den eneste af slagsen på Nørrebro.

Fortsættes på næste side....



Foto af Louise/Maria Hansen fra Håb i Psykiatrien

Snoren klippes over til Håb i Psykiatriens nyeste Motionscafé på Nørrebro. Snoren klippes over af forperson Lotte Frost og Josephine Seidenfaden. Deltagere i motionscaféen, frivillige trænere og ansatte i Håb i Psykiatrien var til stede på dagen.

Tekst af Christina Andersen

Håb i Psykiatrien har indtil nu åbnet 3 MotionsCaféer med fokus på motion og fællesskab. Den tredje og nyeste MotionsCafé ligger på Heimdalsgade 35 på Nørrebro, og giver mennesker med svær psykisk lidelse tilknyttet psykiatrien mulighed for at dyrke motion i mere trygge rammer, end man måske finder i et fitnesscenter.

Et helt specielt sted med støtte

MotionsCaféen er et åbent og socialt sted at dyrke motion. Her er der plads til både nybegyndere, erfarne motionister og socialt samvær.

»Man kan komme som helt ny til motion eller som én, der har dyrket en masse motion tidligere. Få sved på panden og komme i gang igen eller bare komme i gang med at dyrke motion i det hele taget,« forklarer Josephine Seidenfaden, som er projektkoordinator i Håb i Psykiatrien og har en ledende rolle som træner i MotionsCaféen på Nørrebro.

Der er også plads til pauser under træningen og altid to former for motion at vælge imellem samt socialt samvær før og efter træning. Man bliver heller ikke mødt med krav til fysikken eller konditionen i MotionsCaféen.

»Formålet med MotionsCaféen er at mødes i et kravfrit rum om motion og fællesskab,« fortæller Josephine Seidenfaden.

Derudover kan du blive støttet i at komme hen til MotionsCaféen, enten ved at du bliver hentet hjemme eller får et støttende opkald eller sms.

En tur i MotionsCaféen

Er det din første gang i MotionsCaféen, vil du blive taget godt imod.

»Vi gør meget ud af at byde folk velkommen, når de kommer. Vi finder ud af, hvordan dagsformen er, og hvad du har lyst til. Det kan være at deltage i ti minutter og så holde pause, og det er ok. Det afhænger helt af, hvordan man har det. Der er ikke nogen tilmelding, så man møder bare op,«

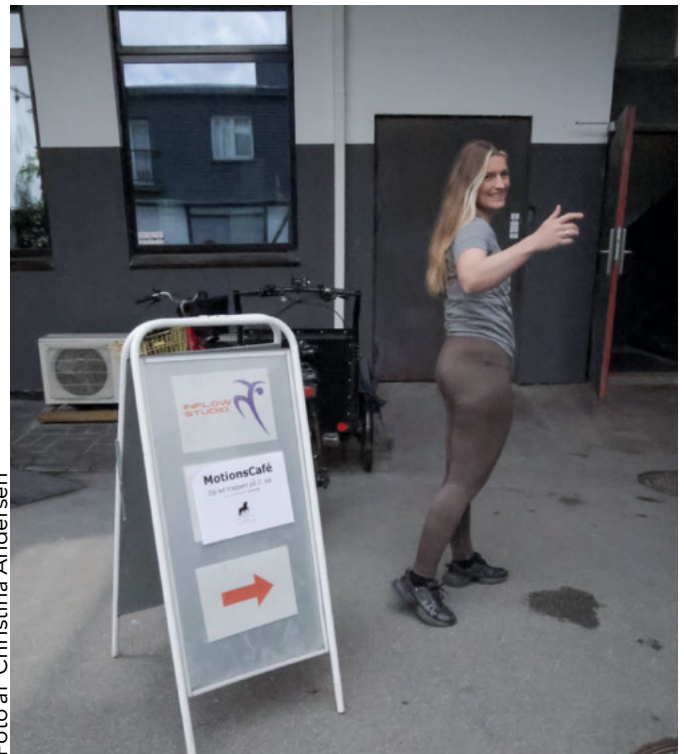


Foto af Christina Andersen

Josephine Seidenfaden ses på vej over mod opgangen til Håb i Psykiatriens nyeste MotionsCafé, som ligger på 2. sal inde i gården ved Heimdalsgade 35 på Nørrebro.

siger Josephine Seidenfaden og fortsætter:

»Vi prøver at møde de mennesker, der kommer ind ad døren lige præcis dér, hvor de er.«

I Nørrebros MotionsCafé mødes deltagerne før træning og siger hej til hinanden og har 'landetid', hvilket vil sige, at deltagerne ankommer i MotionsCaféen, har et øjeblik, hvor de møder og lander i rummet ved at hilse på dem, der er der på dagen og et øjeblik til at overskue dagens program.

Når træningen skal i gang, kan man vælge mellem en gåtur eller motion i en time. Efter træningen er der igen mulighed for socialt fællesskab, før deltagerne går hjem.

MotionsCaféen holder ikke sommerferie, men har åbnet alle dage undtagen almindelige helligdage

I juni, juli og august er der træning på Nørrebro mandag, onsdag og fredag.

Mandag og fredag er der cirkeltræning og onsdag yoga. Mandag er der træning og socialt samvær fra

13-14.45, onsdag samt fredag er der træning fra 10-12, og Håb i Psykiatrien sørger for en sund frokost efter træningen.

Opstart i MotionsCaféen

Har du hørt om MotionsCaféen på Nørrebro og gerne vil i gang med at træne dér, kan du ringe til ledende træner Josephine på tlf.: 61 46 54 58. Hun vil gerne tale med dig, inden du kommer første gang i MotionsCaféen.

»Man skal ikke godkendes for at komme i MotionsCaféen. Der er ingen visitation, men jeg vil rigtig gerne tale med nye deltagere, inden de kommer første gang, Bare så vi er sikre på, at det er det rigtige sted, de skal være» fortæller Josephine Seidenfaden.

Hvorfor Nørrebro ?

MotionsCaféerne er blevet åbnet, fordi Håb i psykiatrien har fundet et behov for dem ved blandt andet at forhøre sig hos både personale og patienter i den regionale psykiatri.

»Vi har igangsat en MotionsCafé på Nørrebro, fordi vi identificerede et behov for en MotionsCafé på Nørrebro. Det gør vi altid, når vi skal starte en MotionsCafé op,« fortæller Josephine Seidenfaden.

Josephine fortæller videre:

»Måden, at identificere et behov på, er simpelthen at gå ud og spørge, hvilket vi blandt andet har gjort ude i F-ACT. Vi har spurgt ude på to ambulatorier, ambulatoriet Nørrebro i Griffenfeldsgade og ambulatoriet Bispebjerg på Møntmestervej, om der var et behov, og om der var noget, vi kunne samarbejde om. Når vi så har fået et samarbejde op at stå, handler det om at komme ud og spørge dem, som skal bruge MotionsCaféen, og det har vi gjort.

Hvis finansieringen er der, og der er et reelt behov for en MotionsCafé, går Håb i Psykiatrien videre med det.

»Hvis både vi kan finansiere en MotionsCafé, samt mennesker tilknyttet psykiatrien, og personalet

mener, der er et behov, så kan vi begynde at se på, om der skal være en MotionsCafé,« fortæller Josephine Seidenfaden.

Det er ikke sidste gang, der bliver startet en MotionsCafé.

»Vi synes, at MotionsCaféen er så fedt et koncept, og det er dokumenterbart, at det virker at komme i MotionsCaféen, derfor ønsker vi selvfølgelig at udbrede MotionsCaféen, så flere kan få gavn af den,« afslutter Josephine Seidenfaden

Læs mere om MotionsCaféerne, Håb i Psykiatrien og deres arbejde på hjemmesiden haabipsykiatrien.dk

F-ACT.

F-ACT er en international anerkendt behandlings- og organiseringsmodel inden for psykiatrien.

F-ACT er en udgående indsats på tværs af faglige kompetencer, som tilbyder længerevarende ambulant behandling.

Kilde: psykiatri-regionh.dk/fagfolk/f-act/hvad-er-f-act/sider/default.aspx

Ambulatoriet på Bispebjerg

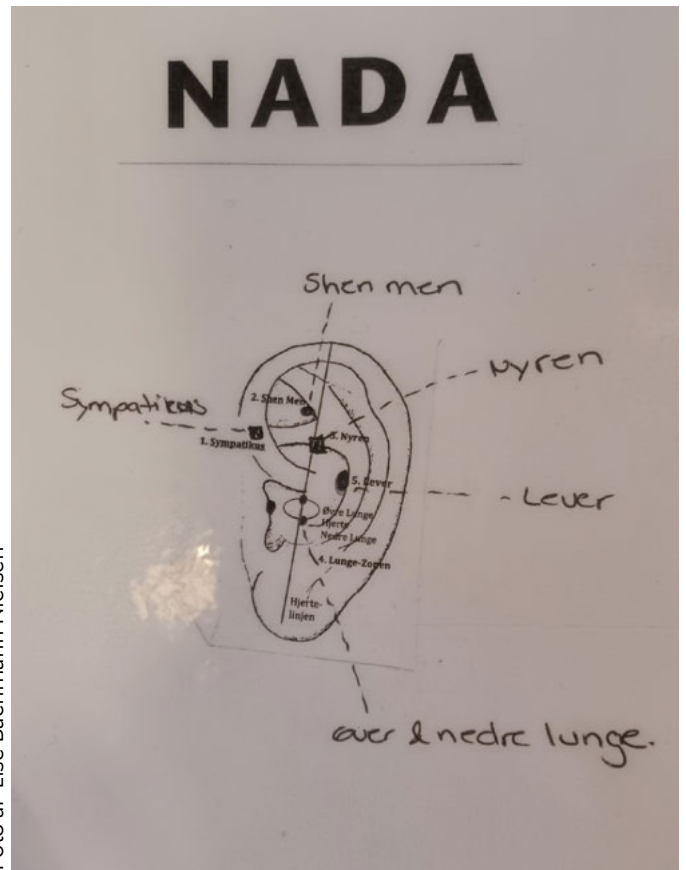
Ambulatoriet på Griffenfeldsgade og ambulatoriet på Møntmestervej er slået sammen til Psykiatrisk Ambulatorie på Bispebjerg ved lygten på Nørrebro.

På bare 3 måneder har NADA-behandling givet flere gode resultater

Søren Mikkelsen var en lille smule skeptisk, da han hørte om NADA den første gang. Men efter at have fået behandlingen 3 gange ugentligt i cirka 3 måneder er han glad for, at han gav det en chance.



Søren Mikkelsen med nålene i øret.



Her ses de fem punkter, hvor nålene sættes i under NADA.

Tekst af Niclas Williams Kleven

Vi befinder os i sanserummet på 1. sal i Ungehus Cph et aktivitets- og samværstilbud for københavnere mellem 18-35. Der er stille i rummet, og det eneste, man kan høre er teen, der simrer. Søren Mikkelsen er mødt op i dag for at få NADA-behandling. I dag er det Lise Bachmann Nielsen, der står for behandlingen. Hun er uddannet ergoterapeut og har været NADA behandler siden 2018. Lise starter

med at spritte sine fingre af, og mens hun gør det, spritter Søren begge ører og pande af. Lise finder derefter nålene frem. Imens nålene sættes i, lægger Søren hovedet på skrå og kigger op mod loftet. Søren tager dybe indåndinger imens nålene sættes i. De fem nåle bliver placeret i konkrete zoner i øret og i en bestemt rækkefølge. Den sidste nål sættes i panden, mellem øjenbrynene. Inden for de første 30 sekunder bliver punkterne

aktiveret. De fem punkter er sympatikus, shen men, nyren, lungen og leveren. De fem punkter har forskellige funktioner. For eksempel står sympatikus for sindsro og lindrer stress, mens nyren giver energi og øger klientens viljestyrke.

Hvad er NADA?

NADA er en øreakupunktur-metode, der blandt andet understøtter stofafrusning og abstinens-behandling, men kan også bruges til at behandle stress, angst, søvnproblemer og andre mentale udfordringer. NADA blev udviklet i starten af 1970'erne på Lincoln Hospitalet i New York. I dag er NADA-akupunktur udbredt i hele verden.

Tilbage i sanserummet

NADA-behandlingen har nu været i gang i cirka 15 minutter. Søren sidder afslappet med det ene ben over kors, og hænderne foldet sammen i skødet.

»I de første 5-10 minutter er der stadig meget tankemylder og uro. Men efter der er gået et kvarter til tyve minutter, så føler jeg mig mere rolig,« fortæller Søren.

Imens behandlingen er i gang, sidder Søren og sipper til sin te, en speciel NADA-te, der gerne skulle give en beroligende effekt. Søren kommer i Ungehus Cph cirka tre gange om ugen, og han foretrækker at få behandlingen i rolige omgivelser. Han er overrasket over hvor meget NADA har hjulpet ham.

Færre tics, bedre koncentration og mindre tankemylder

NADA-behandlingen har haft virkelig stor effekt på Søren. Effekten kom ikke efter første gang, men kort tid efter.

»Der gik et par uger, men efter jeg fik nålen i panden, har der været en kæmpestor forskel,« fortæller Søren. Han fortsætter:

»Jeg har tourettes. NADA-behandlingen har gjort, at jeg ikke har nogle tics mere. Jeg har haft tourettes siden jeg var 14-15 år, nu er det stort set væk«.

NADA har også hjulpet med koncentrationen.

»Jeg har altid elsket at læse, men haft svært ved at holde koncentrationen. En dag efter NADA-behandling gik jeg hjem og læste 60 sider i en bog på én gang Det havde jeg aldrig gjort før,« fortæller Søren.

»Jeg har det desuden meget nemmere med at være i mit eget selskab. Det har jeg aldrig rigtigt kunnet før, her blev jeg tit distraheret. Før i tiden kunne jeg ikke lide at være alene, nu kan jeg godt lide at være alene, det føles rart,« Søren fortsætter:

»Desuden tager jeg mindre ADHD-medicin nu, og jeg har meget mindre tankemylder.«

NADA-sessionen afsluttes

Dagens NADA-session er nu slut. Lise spritter hænderne af, og nålene tages forsigtigt ud. Det kan bløde, og derfor bruger Lise også en vatpind. Intet blod i dag. Nålene tages ud i omvendt rækkefølge og nålen i panden tages ud til sidst. Nålene kommes derefter i en bøsse. Denne bøsse afleveres efterfølgende på et apotek, som står for at skille sig af med nålene. Når bøssten afleveres, gives en ny bøsse i retur.

Kunne du tænke dig at prøve NADA, så tilbyder de fleste AST-tilbud i vores aktivitetskalender behandlingen.

Søren Mikkelsen er et opdigtet navn, da vores kilde foretrækker at optræde anonymt.

NADA virker ved at stimulere belønningssystemet. Akupunkturen udløser endorfiner i kroppen og påvirker en række transmitterstoffer, hvilket giver den afslappende og stabiliserende effekt. NADA er bivirkningsfrit og tilfører ikke noget til kroppen, men hjælper derimod kroppen til at reetablere sig selv og skabe balance.

Angst, stress og depressionskursus - Lær at mestre kropslig og mental uro

Mandage klokken 13-15 i Pinta.

Oplever du angst, stress eller depression i hverdagen?
Mød andre i samme situation som dig.

Du vil få konkrete redskaber til at håndtere tankemylder, bekymringer
og kropsligt ubehag.

Vi har stort fokus på bevægelse og visualiseringer.

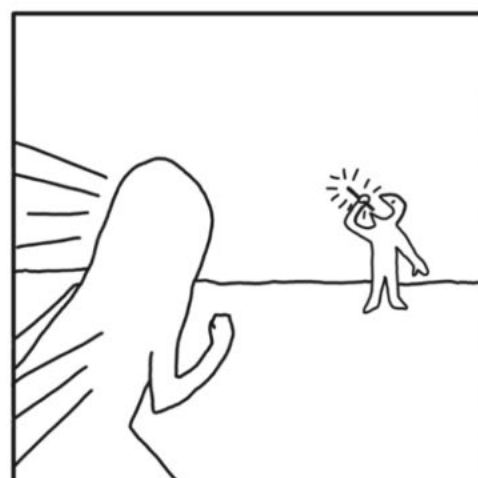
Opstart august 2025.

Info og tilmelding: Sanna 21 36 55 24 eller Mette 21 33 12 17

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Grafik: Colourboxid # 64628373

SIKKE NOGET OHRT !



ANNA OHRT 2025

INSTAGRAM → GAYEGG_ART