

Gloria

Gratis • august 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 8

VEJEN TIL UDDANNELSE ER IKKE ENS FOR ALLE

MAGNUS SVERDRUP MED EN AUTISMEDIAGNOSE FANDT EN ANDEN VEJ TIL UDDANNELSE

GUIDE

HER ER 3 MULIGHEDER FOR STUDIESTØTTE

10 TIPS TIL EN GOD STUDIE-
START

**SÅDAN FORBEREDER DU
DIG TIL STUDIESTART**

Uddannelse

»Det gør en kæmpe forskel, at der bliver taget hensyn. Jeg føler mig ikke overvældet, jeg føler mig mødt.«

- Magnus Sverdrup



REDAKTIONEN

Skribenter

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Niclas Williams Kleven
Nina Bogicevic

Korrektur

Christina Andersen
Met'Marie E. Lambers

Grafik

Christina Andersen
Helene Reimers
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

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

Forsidefoto: Magnus Sverdrup

Forsidefotograf: Joan Joensen

Kære læser

Kan man drømme om en uddannelse – selv når livet slår sprækker? Det korte svar er: Ja.

Men vejen dertil er sjældent lige, og for mange kræver det lidt mere end andre, at finde sin plads i uddannelsessystemet.

I denne udgave af Gloria sætter vi fokus på netop dét: Hvordan finder man sin vej i et uddannelsessystem, der ofte kan være svært som psykisk sårbar at navigere i?

På side 4 møder du Magnus, som fandt en ny begyndelse på datamatikeruddannelsen. Og på side 32 fortæller Jürgen om, hvordan han stadig bærer drømmen om uddannelse med sig.

Vi taler også med forsker Lene Larsen om præstationspres og tabu – og om, hvordan vi skaber mere plads og fleksibilitet i studielivet.

Har du selv planer om at starte studie -eller er du i gang? Så finder du både gode råd, støtteordninger og inspiration til at gøre det på dine egne vilkår

Rigtig god læselyst!

Adam & Jonas

/Fungerende redaktører, Gloria Magasin



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Vejen til uddannelse er ikke ens for alle

Læs Magnus Sverdrups historie om vejen til uddannelse med en autismediagnose

9

Vejen til trivsel: sådan støtter vi psykisk sårbare studerende

Der er flere måder at støtte de studerende på, fortæller lektor og forsker Lene Larsen

26

Bliv klogere på tal og fakta om psykisk sygdom og uddannelse

Læs interessante fakta om psykisk sygdom og uddannelse

28

Sådan forbereder du dig til studiestart

10 gode tips til hvordan du får en god studiestart

31

Guide: Her er 3 muligheder for studiestøtte

Læs om handicaptillæg, studenterrådgivningen og Specialpædagogisk støtte

32

Drøm om uddannelse på trods af psykisk sårbarhed

Jürgen Elwert har ikke droppet drømmen om uddannelse, selvom han er på førtidspension og psykisk sårbar

Uden for tema

8

Quiz

Quizzen handler denne gang om uddannelse, som også er månedens tema

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 Trines svar på om, hvordan en kvinde med tarmproblemer får overskud til at være seksuelt sammen med sin kæreste

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 1. september er den 8. august**

Vejen til uddannelse er ikke ens for alle

Magnus Sverdrup drømte om at blive civilingeniør. Men presset, mangel på støtte, stress og en autismediagnose blev for meget, og han knækkede. I dag går han på datamatikeruddannelsen, hvor der er plads til hans behov – og til forskellighed.



Foto af Joan Joensen

Magnus Sverdrup ønskede at uddanne sig til civilingeniør, men stødte på forhindringer, som han havde svært ved at komme over. I dag går han på Datamatikeruddannelsen for unge med autisme.

Tekst af Nina Bogicevic

»Mulighederne for ufaglærte bliver bare mere og mere indskrænkede. Det er næsten som om, man skal have en erhvervsuddannelse bare for at blive salgsassistent, butiksassistent eller kasseassistent i Netto, Rema eller andre dagligvarebutikker.«

Sådan siger Magnus Sverdrup, der i dag er i gang med at uddanne sig til datamatiker – en uddannelse, han er glad for og som passer bedre til hans behov. Men vejen hertil har været lang. Den begyndte med store ambitioner, et højt fagligt niveau og en målrettet drøm om at blive civilingeniør indtil virkeligheden ramte.

»Jeg havde ambitioner om at blive civilingeniør på et tidspunkt, men så stødte jeg på nogle forhindringer, som jeg synes var rigtig svære at komme over. Jeg knækkede sammen og blev psykisk syg, og så måtte jeg finde nogle alternativer.«

Flere forsøg på en videregående uddannelse endte med frafald. Magnus Sverdrup oplevede, at der manglede den pædagogiske støtte og struktur, han havde brug for, og følte et stort pres for at være mere selvstændig – samtidig med, at studiegrupperne ofte ikke fungerede for ham.

»Underviserne stod bare og forelæste. Det var op til mig selv at forstå stoffet, finde studiegruppe og holde struktur i det hele,« fortæller han.

Det efterlod Magnus Sverdrup med en følelse af at stå alene, og uden et eksamensbevis, oplevede han, at man hurtigt kunne komme til at blive opfattet som mindre værd.

Magnus Sverdrups historie viser, hvordan vejen til uddannelse ikke altid er lige. Psykisk sygdom kan ramme alle – og for Magnus Sverdrup betød stress og depression, at han måtte gentænke sin fremtid. Den proces åbnede til gengæld nye døre, som også gav ham en bedre forståelse af, hvad han egentlig har brug for, for at kunne trives.

Da drømmen bristede, opstod noget nyt

Efter flere forsøg er han nu landet et sted, hvor han både har håb og overskud. På datamatikeruddannel-

sen på Zealand er han en del af en særlig autismeklasse det første år – med små hold, tæt kontakt til underviserne og plads til individuelle behov.

Undervisningen følger det samme pensum som den ordinære linje, men der er mere struktur, støtte og forståelse for psykiske belastninger.

»Det gør en kæmpe forskel, at der bliver taget hensyn. Jeg føler mig ikke overvældet – jeg føler mig mødt,« siger Magnus Sverdrup.

Når det første år er gennemført, fortsætter han på den almindelige linje – men med en helt anden ro i kroppen.

»Jeg mødte rigtig meget modstand fra alle – familie, venner – fordi jeg bare ville træde til side og finde ud af, at der var noget andet, der passede bedre. Det handlede for dem bare om at få den bachelor.«

Presset for at tage – og gennemføre – en akademisk uddannelse kan for mange fylde meget, men som Magnus Sverdrup oplevede, passer det ikke til alle.

»Jeg synes, det er sørgeligt, at det hele skal handle om en høj videregående uddannelse. Der er bare mennesker, der ikke kan blive akademikere uanset, hvor hårdt de prøver, og uanset hvem de får hjælp af. Du er bare mutters alene på universitetet uanset, hvordan man vender og drejer det.«

Særligt miljøet på universitetet var svært. Som autist oplevede han, at det var svært at få imødekommet de behov, han havde – både fagligt og socialt.

»Min oplevelse på universitetet har været, at lærerne ikke altid tager hensyn, når de giver feedback. De siger tingene meget direkte, som de er. Derfor er man nødt til at processere det på sin egen måde, og det kan være meget svært, især hvis man har en diagnose.«

Den oplevelse efterlod Magnus Sverdrup med en

Fortsættes næste side....

følelse af at være forkert. I dag står han dog et bedre sted – både fagligt og menneskeligt. Han har fundet et miljø, der passer til ham og hans behov.

Et klassemiljø, der giver plads til hele mennesket

På Zealand går han nu i en klasse, hvor flere har autismediagnoser. Her er undervisningen tilrettelagt med tydelige rammer, faste strukturer og mere pædagogisk støtte.

»Vi er en klasse, og mange af os har autismediagnoser. Der er mere pædagogik inkorporeret i undervisningen og i projektskrivningen. Der er et rigtig godt sammenhold og alt det understøttende, jeg har behov for.«

Det er ikke kun undervisningen, der gør forskellen – det er følelsen af at høre til. På Zealand oplever Magnus Sverdrup, at der bliver taget hensyn, at der er plads til at lære i sit eget tempo og få støtte til det, der er svært. Det har givet ham troen på, at han også kan få en fremtid, der giver mening.

»Jeg har følt, at der er sådan en grøft, man bliver skubbet ned i, hvis man ikke gennemfører. Og det er bare sådan, at det ikke er alle, der kan gennemføre,« siger Magnus Sverdrup

Men i stedet for at blive i grøften valgte Magnus Sverdrup at finde en anden sti. En vej, hvor han kan kombinere sin passion for IT med et støttende uddannelsesmiljø. Med det valg har han også fundet noget af det vigtigste: ro og håb.

I dag har han en ny tilgang til det at have ambitioner. Ikke alt skal gå stærkt eller følge samfundets definition af succes. Det vigtigste er at finde det, der fungerer – og stå ved det.

»Samfundet, venner og familie siger ofte, at 'hvis du vil noget, så kan du også', men det er ikke altid sådan.«

Det handler ikke om mangel på vilje. Magnus Sverdrup har kæmpet, prøvet – og rejst sig igen. Og selvom det krævede mod at ændre retning, blev det også begyndelsen på noget bedre.



Jeg har følt, at der er sådan en grøft, man bliver skubbet ned i, hvis man ikke gennemfører. Og det er bare sådan, at det ikke er alle, der kan gennemføre.

Magnus Sverdrup

»I Danmark har vi faktisk mulighed for at blive lige præcis, hvad vi vil. Så jeg synes, det er vigtigt, at vi også anerkender, at vejene til succes er forskellige, og at det er helt okay at vælge en anden vej, hvis universitetet ikke passer,« siger Magnus Sverdrup

I dag går Magnus Sverdrup på en uddannelse, der giver mening. En vej, hvor han både kan lære og udvikle sig – men også være sig selv. Hans historie er en påmindelse om, at det er okay at skifte spor, og at man nogle gange finder sin styrke netop dér, hvor man troede, man var allermest sårbar.

Datamatikeruddannelse for unge med autisme

Særligt autismehold i Roskilde

For talentfulde unge med autismspektrumforstyrrelse tilbyder Zealand en særligt tilrettelagt datamatikeruddannelse med fokus på IT og softwareudvikling.

10 pladser på holdet

Der optages kun 10 studerende, så der er plads til individuel støtte og ro.

Samtale før optag

Inden optag inviteres du til en afklarende samtale med studievejleder og underviser.

Samme faglige niveau

Uddannelsen svarer fagligt til den ordinære datamatikeruddannelse.

Job og videreuddannelse

Som datamatiker kan du arbejde med blandt andet programmering, webudvikling og IT-sikkerhed – og læse videre på for eksempel Zealand, RUC eller ITU.

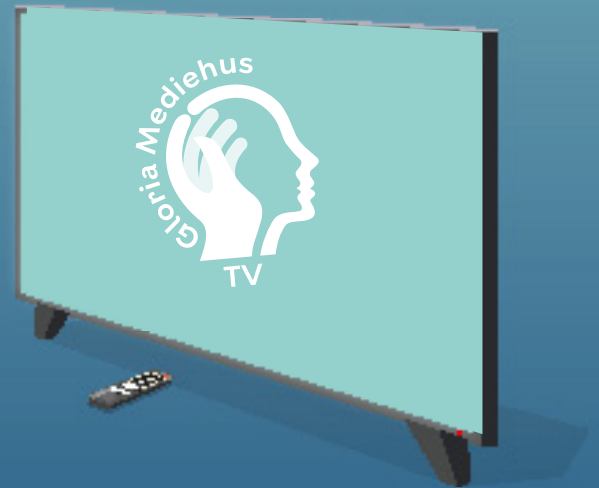
Følg nyhederne på

GLORIA TV

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 14:00. 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 dykker ned i et bredt udvalg af spændende emner.

Du kan blandt andet komme med på en lukket afdeling og høre, hvordan en hverdag kan se ud. Sammen med en overlæge, tester vi en række fordomme af om det at være på lukket afdeling.

Du kan også lytte med, når vi undersøger, hvordan skrivende fællesskaber kan have en gavnlig effekt i ens recoveryproces.

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

Vi høres ved.

Quiz

Kære læser, vi skriver august, temaet er uddannelse, og jeg foreslår, at vi springer mine sædvanlige vrøvlerier over og går direkte til quizzen - god idé? God fornøjelse!

1. Hvad hed de bøger, der hvert år udkom i en ny og revideret udgave, hvori man kunne læse om alverdens uddannelser (og, som i øvrigt, sidenhen er overgået til at blive en rigtig udmærket hjemmeside)?

1. *Hvem kan du blive*
2. *Hvad kan jeg blive*
3. *Hvor kan man blive*

2. Hvad er navnet på den hjemmeside, hvor man kan søge om optagelse på alle uddannelser?

1. www.optagelse.dk
2. www.uddannelse.dk
3. www.komind.dk

3. Hvad hedder vores børne- og undervisningsministre?

1. Sophie Løhde (Venstre)
2. Mette Kiergaard (Moderaterne)
3. Mattias Tesfaye (Socialdemokratiet)

4. Hvordan er det generelle uddannelsesniveau blandt danskere med en psykiatrisk diagnose i bagagen, sammenlignet med resten af befolkningen?

1. Lavere
2. Det er nogenlunde ens
3. Højere

5. Hvor mange, som er kommet ind på en videregående uddannelse, ender - ifølge den seneste måling - med at falde fra?

1. Omkring hver tredje
2. Omkring hver fjerde
3. Omkring hver femte

6. Erhvervsuddannelser er det nye sort, og mulighederne er mange - virkelig mange! Du kan for eksempel uddanne dig til ortopædist. Hvad ville du i så fald komme til at beskæftige dig med, sådan helt overordnet?

1. Presenninger
2. Printere
3. Proteser

7. Cykelmekaniker! Hvor lang tid tager det at uddanne sig til det?

1. Seks måneder
2. Et års tid, godt og vel
3. Lige knap fire år

8. Hvilken uddannelse var der flest der søgte ind på i år?

1. Finansøkonom
2. Civilingeniør
3. Medicin

9. Hvilket universitetsstudie havde færrest ansøgninger om optag i år?

1. Indianske sprog og kulturer
2. Latin
3. Portugisiske og brasilianske studier

10. Hvor mange ufaglærte var der ifølge Danmarks Statistik i 2022 (i Danmark, selvfølgelig)?

1. Omkring 159.000
2. Omkring 642.000
3. Omkring 986.000

Svarene findes på side 13

Vejen til trivsel: sådan støtter vi psykisk sårbare studerende

Psykisk sårbarhed blandt studerende er ikke længere et marginalt fænomen. Ifølge Sundhedsstyrelsen oplever flere og flere unge mistrivsel, og især studerende på videregående uddannelser rammes hårdt. Bag studieplaner, eksamenspres og krav om høj præstation kæmper mange unge med stress, angst og en følelse af at stå helt alene.



Foto: Privatfoto

Lene Larsen, lektor og forsker med speciale i unges uddannelsesvalg fortæller blandt andet, at der tit er hjælp at hente, men de studerende kan have svært ved at finde den rette hjælp.

Tekst af Nina Bogicevic

Lene Larsen, lektor og forsker med speciale i unges uddannelsesvalg, har i årevis undersøgt, hvordan uddannelseskultur og læringsmiljø påvirker unges trivsel og motivation. Hun peger på, at selve systemets krav ofte kan forstærke psykisk sårbarhed – og at løsningen i høj grad handler om at skabe fleksibilitet og åbenhed.

Det er ikke nødvendigvis studiets faglige krav, der

» Det kan være svært at finde tilbage, fordi de faglige og sociale fællesskaber har bevæget sig. Måske skal man skifte hold og starte forfra – og det kan være rigtig hårdt, hvis man er inde i en skrøbelig periode.

Lene Larsen

udløser mistrivsel for psykisk sårbare studerende. Ifølge Lene Larsen opstår mange udfordringer i mødet med et uddannelsessystem, som i høj grad er opbygget omkring idealet om den 'perfekte' studerende. Sårbarheden opstår i spændingsfeltet mellem individets livsomstændigheder og de rigide krav og strukturer, systemet stiller.

»De tidsstrukturer, altså kravet om at overholde normeret studietid, de anbefalede afleveringsfrister og så videre er et typisk sted, studerende slår sig,« siger Lene Larsen.

Mødet med systemets rammer kan være udfordrende for studerende, der har været sygemeldt og nu skal tilbage til et fagligt og socialt fællesskab, som er rykket videre.

Fortsættes næste side...

»Det kan være svært at finde tilbage, fordi de faglige og sociale fællesskaber har bevæget sig. Måske skal man skifte hold og starte forfra – og det kan være rigtig hårdt, hvis man er inde i en skrøbelig periode,« siger Lene Larsen.

Hun fremhæver også, hvordan ventetider og komplicerede ansøgningsprocedurer for støtte kan gøre det endnu sværere at få hjælp, når man har allermest brug for det.

»Hvor kan man få hjælp? Er der hjælp at hente? Hvem kan hjælpe mig?« Siger Lene Larsen.

Tabuet omkring psykisk sårbarhed

Ifølge Lene Larsen er en af de største barrierer for psykisk sårbare studerende det tabu, der stadig omgiver psykisk mistrivsel. Mange tøver med at række ud efter hjælp – ikke fordi behovet mangler, men fordi det opleves som skamfuldt at kæmpe psykisk under studiet.

»Der er meget tabu omkring det. Der er rigtig mange, der ikke vil sige, at de for eksempel lider af social angst,« forklarer hun.

Det udbredte tabu betyder, at nogle studerende forsøger at skjule deres udfordringer, indtil presset bliver alt for stort, og det kan have alvorlige konsekvenser for både studiet og den mentale sundhed.

Der findes støtteordninger, men mange studerende har svært ved at finde rundt i dem.

»Der er jo tit og ofte hjælp at hente, men som sagt kan det være meget uigennemskueligt, hvor den er, og hvordan man får adgang til den – og er man berettiget?« siger Lene Larsen.

Hun peger på, at støtten ofte er organiseret i parallelle spor – som for eksempel studievejledning eller SPS-ordninger – men at den sjældent er integreret i undervisningsmiljøet.

»Det bliver noget, der kommer til at foregå ved siden af uddannelserne eller uden for uddannelserne,« forklarer hun.

»Man har altid følelsen af at være bagud, og man ikke har tid nok. Vi skal nå flere og flere ting på kortere og kortere tid.

Lene Larsen

Hvad kan gøres bedre?

Et konkret initiativ, som ifølge Lene Larsen har potentiale til at skabe mere lighed, handler om afleveringsfrister. Tidligere har studerende på særlige vilkår ofte kunnet få forlænget frister, men på nogle uddannelser er man begyndt at ændre hele strukturen.

»Hvis man studerer på særlige vilkår, så har man hidtil fået senere afleveringsfrister, for eksempel lidt længere tid til de skriftlige eksamener. Nu har vi (på RUC) lavet det sådan, at alle får senere afleveringsfrister, og så må man ligesom selv justere, hvor meget tid man så lægger i det,« siger hun.

Selvom initiativet øger fleksibiliteten, understreger Lene Larsen, at det ikke nødvendigvis udligner alle uligheder.

»Det er ikke fordi, det udjævner enhver form for ulighed, og det kan skabe nogle andre ulighedsdynamikker. Men det er dog et af de initiativer, vi har taget,« siger Lene Larsen.

Hvorfor er der flere psykisk sårbare studerende?

Lene Larsen peger på flere faktorer, der spiller ind i den stigende psykiske sårbarhed:

»Konkurrenceelementer og præstationselementer har været stødt og stærkt stigende de senere år. Og det er i hvert fald også noget af det, nogen slår sig på. Det kan være svært at komme i en gruppe, hvis man ikke lige er på toppen og den slags ting.«

Hun beskriver også det, hun kalder 'accelereret tid', hvor alt skal gå hurtigere og hurtigere:

»Man har altid følelsen af at være bagud, og man

ikke har tid nok. Vi skal nå flere og flere ting på kortere og kortere tid.«

En anden væsentlig faktor er idealet om den 'perfekte studerende', som mange unge måler sig op imod – et ideal, der sjældent findes i virkeligheden.

»Det er faktisk ikke, kan man sige, en reelt eksisterende figur. Men der er sådan en figur, og den måler de sig selv i forhold til. Og så synes man ikke, man er slået til, synes ikke, man er god nok, ikke er dygtig nok, ikke sidder fra 8 til 19 på læsesalen og så videre.«

»Min pointe er, at det er vigtigt ikke at opfatte det som en permanent tilstand. Der er selvfølgelig visse psykiatriske diagnoser, der er mere eller mindre konstante, men mange andre slags udfordringer, de kommer og går.

Lene Larsen

Et midlertidigt vilkår - ikke en livsdom

Et stort problem i statistikker og støtteordninger er, at mange psykisk sårbare studerende aldrig bliver registreret.

»Det er et område med mange mørketal. Vi kan jo godt lave statistikker over, hvor mange der får SPS-støtte. Men der er jo også mange, der går og skjuler det,« siger Lene Larsen.

Hun understreger samtidig, at psykisk sårbarhed ikke nødvendigvis er en permanent tilstand.

»Vi ser jo rigtig mange af de studerende, der i perioder er udfordret på forskellige vis af forskellige årsager, men som kommer stærkt tilbage og går ind på sporet igen – eller finder sig et andet godt spor,« fortæller hun.

Det viser, at psykisk sårbarhed ikke er en tilstand,

men noget man kan komme igennem med den rette støtte og forståelse.

»Min pointe er, at det er vigtigt ikke at opfatte det som en permanent tilstand. Der er selvfølgelig visse psykiatriske diagnoser, der er mere eller mindre konstante, men mange andre slags udfordringer, de kommer og går,« siger Lene Larsen.

Hvordan bryder man den negative spiral?

Som studerende på en SU-berettiget videregående uddannelse har du gratis adgang til støtte fra Studenterrådgivningen – uanset om du kæmper med angst, stress, studietvivl eller bare har brug for nogen at tale med.

Du kan booke samtaler med både psykologer og socialrådgivere, hvor I sammen tager fat i det, der fylder for dig. Derudover tilbyder Studenterrådgivningen forskellige workshops om for eksempel eksamensangst og stresshåndtering – og drop-in-grupper, hvor du kan møde andre studerende i samme båd og dele erfaringer.

Har du brug for mere fleksibilitet, kan du også logge på 'Studiezonen' – online studie-sessioner via Zoom, hvor der er både struktur og fællesskab.

Hvis du ønsker at arbejde mere selvstændigt med dine udfordringer, kan du bruge appen MindDistrict. Her finder du digitale forløb, der kan hjælpe dig med alt fra studievaner og selvtillid til bekymringer – og du kan endda få kontakt med en rådgiver undervejs.

Kort sagt: Der er masser af muligheder, og du vælger selv den form for støtte, der passer bedst til dig. Læs mere på srg.dk.

Vil du være Glorias næste magasin distributør?

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

Det er en god mulighed for at få frisk luft, motion og opleve byen.

Men det er en lige så god mulighed for at prøve kræfter med, hvordan det er at have et job og få en rutine i dagligdagen.

Vil du høre mere, kan du kontakte Gloria Mediehus på mail: **gloria@kk.dk** eller på tlf.: **20 59 02 94** mellem kokken. 10-14.



Illustrationskilde: Colour-

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



Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i august

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 1. september:

Fordomme

Magasintema den 6. oktober:

Kommunalvalg

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

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse
10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
13.30-15.30: Støtte til IT og posthåndtering
14.00-15.00: Skønlitterært pusterum

Tirsdage

10.00-12.30: Vær med i køkkenet ●
10.30-12.00: Puls og styrke
12.30-15.00: Brætspilscafé

Onsdage

09.45-11.00: 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
14.00-15.00: NADA - øreakupunktur

Torsdage

10.00-12.00 - Vær med i køkkenet
Den 14. august 10.30-14: NaTur for alle,
én gang om måneden ●
Den 28. august: 12.00-13.30: Fællesmøde og
fællesspisning **én gang om måneden** ●
14.00-15.00: Puls og styrke
14.00-15.00: NADA - øreakupunktur
14.00-15.30 - Kursus: At leve med ADHD ●

Fredage

10.30-11.30: NADA - øreakupunktur
12.30-15.30: Det kreative hjørne
13.30-15.00: Åben træningsvejledning

NB:

Alle dage kan du booke tid til drop-ind NADA, til at få lagt et individuelt træningsprogram og til individuel samtale. Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse post i E-Boks.

Book også tid hvis du er ny bruger og ønsker individuel rundvisning.

● Kræver tilmelding

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Mandage

Den 4. august klokken 16.45: Litteratur i det grønne
Den 11., 18 og 25 august klokken 16.45: Udendørs madklub

Tirsdage

Den 12., 19. og 26. august klokken 11: Yoga
Den 5., 12., 19. og 26. august I klokken 13: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 6. august klokken 11: Indsamling af blomsterfrø
Den 13. august klokken 11: Se smag og duft til haven
Den 20. august klokken: Kunst i haven
Den 27. august klokken 11: Binding af bæredygtige blomsterbuketter

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

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

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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 AUGUST

Ottília

Ligger i Valby

Mandage

11.00-12.00: Meditation. **Aflyst den 4. august**

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

09.30-12.30: Keramik

10.00-12.00: Hjernetræning

10.30-11.30: Støtte til IT og 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. **Aflyst den 5., 12. og 16. august**

Onsdage

11.30-12.30: Træning

13.00-15.30: Keramik

13.30-15.30: Selvværds kursus.

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik

13.00-14.00: Udendørs boldspil. **Aflyst den 14. august**

13.00-15.30: Strik og snak

13.30-14.30: Yoga Slow

14.30-15.30: NADA- øreakupunktur. **Aflyst den 7. og 14. august**

Fredage

10.00-12.00: Fra sans til samling ●

12.00-14.30: Billedkunst. **Aflyst den 8., 15. og 22. august**

13.00-14.30: Weekend i sigte. **Aflyst den 8., 15. og 22. august**

14.00-15.00: NADA. **Aflyst den 15. og 22. august**

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

Se Ottíliás facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottília for at høre nærmere om aktiviteterne.

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

Tilmelding kræves ●

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

11.00-12.30: Gåtur

11.00-12.30: Skriveværksted. **Aflyst den 4. og 11 august**

13.00-15.00: Angst, stress og depression. Kursus. **Opstart cirka den 25. august**

13.00-15.00: Smykkeværksted . **Aflyst den 4. august**

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning ●

13.00-14.00: Tirsdagsdans

13.00-14.00: Støtte til IT og posthåndtering

13.00-15.00: Læderværksted. **Aflyst den 5. august**

Onsdage

11.30-12.30: NADA-øreakupunktur. **Aflyst den 6. og 13. august**

13.00-15.00: Musiksamspil. **Aflyst den 6. august**

14.00-15.30: Håndværk til husbehov. **Aflyst den 6. og 13. august**

Torsdage

10.30-12.00: Bageværksted. **Aflyst den 7. august**

12.30-14.30: Naturforløb. **Opstart den 28. august på**

Strejff

13.00-15.00: Strik og samvær. **Aflyst den 7. august**

Fredage

10.00-12.00: Musikforløb. **Aflyst den 8. august**

10.00-12.00: Grønne fingre. **Aflyst den 8. august**

10.30-11.30: Krehjørnet. **Aflyst den 8. august**

12.00-13.00: Yoga Flow. **Aflyst den 8. august**

13.00-15.00: Åben café/fællessang

14.00-15.00: Meditation. **Aflyst den 8. august**

Sommerferielukket:

Den 4.-8. august.

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

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

Tilmelding kræves ●

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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 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 klokken 12.00 og 13.00 eller til der er udsolgt

● NADA tilbydes efter aftale

● Kræver tilmelding hos Niels

● Tilmelding kræves

Mamma Mia

Ligger på Upperslev 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 AUGUST

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
10.00-11.00: Der tilbydes NADA for interesserede
11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab
12.30-15.00: Bordtennis, alle kan være med. Tilmelding ikke nødvendig

Tirsdage

10.00-15.00: Åbent Samværstilbud
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
10.15-11.15: Gåtur i lokalområdet - rute planlægges hjemmefra
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
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
10.00-11.00: Der tilbydes NADA for interesserede
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
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab
13.00-14.30: Vi spiller Backgammon, alle kan være med, tilmelding ikke nødvendig

Fredage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

NB

Henover sommeren vil der være dage, hvor vi tager på tur ud af huset. Pegasus holder ikke almindeligt åbent disse dage.

Ring for mere information på telefon 22 89 06 09.

Café Rose

Ligger i Sydhavnen

Tirsdage

13.00-14.30: Kursus: At leve med ADHD. ●

● Kontakt Kompasset for info

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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
13.00-14.00: Frisør
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: Udflugt (læs mere nedenfor)

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
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
13.00-14.00: Frisør
14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i august:

Den 12. august: Naturtur - Strandtur på Amager
Den 26. august: Naturtur - Vi plukker bær

Særevents i august:

Den 4. august klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**
Den 19. august klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**
Den 29 august klokken 17.00-20.00: Caféeften

Lukkedage i august:

den 1. august 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 Bålkaffe ●

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 10.00 på dagen**

● Tilmelding nødvendig senest dagen før inden kl. 14.00.

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

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:

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: 31 38 97 21

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 9.30 - 16.00

Caféens åbningstider:

Mandag 12.00 - 14.00
Tirsdag 12.00 - 14.00
Onsdag 12.00 - 14.00
Torsdag 12.00 - 14.00
Fredag 12.00 - 14.00

Kontakt- centret Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1
1665 København V
Tlf.: 33 31 98 04

Åbningstider:

Mandag til fredag: 09.00 - 15.00

Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16. kælderen
2100 København Ø
Tlf.: 42 21 34 78
Email: adm@skolenforskabertrang.dk

Telefontid:

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

Nabo Center Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 20.00
Tirsdag 10.00 - 16.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00
Lørdag Lukket
Søndag 11:00 - 16:00
Helligdage 11:00 - 16:00

Vidste du at...?

Bliv klogere på tal og fakta om psykisk sygdom og uddannelse

Tekst af Niclas Williams Kleven

Vidste du at...

...mange studier viser, at psykisk sygdom forekommer oftere blandt personer med kortere uddannelser end blandt personer med længere uddannelser.

...hver tredje borger med en psykiatrisk diagnose har grundskolen som højest gennemførte uddannelse.

Dette gælder hver femte i den generelle befolkning

...mange - både mænd og kvinder - der udvikler psykisk sygdom i ungdommen, kommer ikke i gang med en ungdomsuddannelse og kommer heller ikke på længere sigt tilbage i uddannelses-systemet.

...kun 48 procent af elever med en psykiatrisk diagnose gennemfører grundskolens afgangseksamen (mod 87 procent blandt unge uden diagnoser). Karaktergennemsnittet er også lavere blandt elever med diagnoser.

...borgere med en psykiatrisk diagnose generelt er længere tid om at færdiggøre en ungdomsuddannelse.

...cirka 65 procent af 9. klasses elever med psykisk sygdom er i gang med en ungdomsuddannelse 15 måneder efter, at de har afsluttet 9. klasse. Det gælder 90 procent af eleverne uden psykisk sygdom.

...andelen af personer med spiseforstyrrelse, der har tilknytning til arbejdsmarkedet eller uddannelse, er næsten den samme som andelen blandt danske unge generelt. Anderledes ser det ud for personer med diagnosen skizofreni, hvor blot 33 procent har en tilknytning til beskæftigelse eller uddannelse. I lighed med internationale studier viser det, at skizofreni i høj grad påvirker tilknytningen til beskæftigelse eller uddannelse.

Kilder: Bedre Psykiatri, Psykiatrifonden.

BREVKASSE

Sex- og parforhold

Kære Gloria

Jeg har et tarmproblem, som jeg af private årsager ikke ønsker at gå i detaljer med. Det påvirker mit sexliv utrolig meget. Jeg har lyst til min kæreste, men på grund af mine fordøjelsesproblemer har jeg sjældent overskud til at være seksuelt sammen med ham. Hvad skal jeg gøre?

Bedste hilsner Den anonyme kvinde



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 Anonyme kvinde

Mave-tarmproblemer kan på mange måder påvirke det seksuelle område, da fordøjelsessystemets sundhed er tæt forbundet med både fysisk og psykisk velvære. Når du beskriver dine udfordringer, er det tydeligt, at symptomer som oppustethed, smerter og/eller diarré kan skabe ubehag og reducere lysten eller evnen til at være intim.

Det er helt naturligt, at sådanne symptomer kan påvirke seksualiteten. Mange oplever, at de udvikler et negativt kropsbillede, bekymrer sig over pludselige symptomer eller føler en generel usikkerhed, som kan påvirke selvtilliden. Andre italesætter bekymringer om lugt, lyde eller afføringsproblemer, der kan gøre, at de undgår tæt fysisk kontakt med deres partner. Ofte er det svært at dele disse bekymringer, hvilket kan føre til yderligere psykisk mistrivsel.

For at finde en løsning på dine udfordringer vil jeg foreslå, at du tager en snak med en sundhedsfaglig person, som allerede kender til din sygehistorie – det kan være din læge eller en sygeplejerske, der følger dig. Seksuelle problemstillinger bliver sjældent spontant bragt op i sundhedsfaglige samtaler, så det er vigtigt, at du selv tager initiativet og forbereder dig til mødet.

Forberedelse til samtalen:

1. Skriv de spørgsmål ned, du ønsker at få svar på.
2. Beskriv dine symptomer og hvordan de påvirker dig – både fysisk og mentalt.
3. Øv dig på at indlede samtalen, for eksempel: »Mine symptomer gør det svært at være intim med min partner, og jeg har brug for råd til, hvad jeg kan gøre.«

Under samtalen:

1. Vær ærlig omkring dine bekymringer, selv hvis det føles flovt. En god sætning kunne være: »Jeg synes, det er svært at tale om, men det påvirker min livskvalitet meget.«
2. Bed om konkrete råd og løsninger. Hvis den sundhedsfaglige ikke kan hjælpe dig tilstrækkeligt, så spørg, om der er mulighed for en henvisning til en specialist.

Involvering af din partner: Spørg gerne sundhedspersonen om, hvordan du bedst kan involvere din partner i samtalen. Åbenhed og ærlighed er afgørende for at skabe forståelse for din situation og reducere de barrierer, som udfordringerne skaber i jeres forhold.

Ved at tage dette skridt kan du få hjælp til at reducere symptomerne og finde veje til bedre livskvalitet – både for dig selv og i jeres intime relation. Jeg håber, at sundhedsvæsenet møder dig med forståelse og støtte, for alle har ret til at trives på det seksuelle område, uanset biologiske eller psykiske udfordringer.

Mange hilsner fra Trine

Sådan forbereder du dig til studiestart

August og september betyder studiestart for en masse nye studerende. Gloria har i denne måned 10 gode tips til, hvordan du bliver klar til dit nye studie.

Af Niclas Williams Kleven

1. Planlægning og overblik – der kan være meget at se til i forbindelse med studiestart. Det kan være hjælpsomt at skabe et konkret overblik over den enkelte uge, og hvad der skal tages højde for hvornår i løbet af semesteret - og i dit liv i øvrigt. Og juster planen løbende - nogle ting kræver måske mere eller giver mere energi end forventet. Det vigtigste er at få lavet så realistisk en plan som muligt, frem for hvad du ville ønske, du kunne nå.

(Autoriseret psykolog Marie Linde Husby).

2. Man kan være social på mange måder – i studiestarten er der ofte mange sociale aktiviteter og muligheder – både i og udenfor det formelle program - og det er nemt at føle, man skal deltage i alt for at passe ind. Se på rammerne for de forskellige aktiviteter, og hvor der er de bedste match, for eksempel hvor der er mindre grupper eller ingen musik. Og tal eventuelt med en studievejleder eller tutor om, hvad der kan være særligt vigtige prioriteter. Selvom det kan være svært, er det en god idé at lægge energi i at lære nogle af de andre at kende og for eksempel foreslå en kop kaffe i den nye studiegruppe.

(Autoriseret psykolog Marie Linde Husby).

3. Husk mulighederne – når noget er svært, er det nemt at tænke enten-eller og komme til at trække sig. "Hvis jeg ikke har forstået det hele, er det bedre ikke at møde op til undervisningen". "Hvis jeg ikke drikker alkohol, er det bedst at blive væk fra fredagscaféen." Ofte kan det afskære dig fra situationer, hvor du får mulighed for at lære mere, stille spørgsmål til en studiekammerat eller lære nogle lidt bedre at kende den første time til en fredagscafé, inden du tager hjem.

(Autoriseret psykolog Marie Linde Husby).

4. Find tålmodigheden frem – studiestart tager tid. Der er meget at forholde sig til både fagligt og socialt, og meget man skal lære og igennem for første gang. Hvis man har ekstra udfordringer, kan man komme til at føle, at man skal overkompensere og meget hurtigt vise, at man har styr på så meget som muligt. Men overgangen til studielivet tager tid for alle.

(Autoriseret psykolog Marie Linde Husby).

5. Overvej hvad du vil dele – når man har psykiske udfordringer eller andet, der spiller en særlig rolle for studielivet, kan man overveje, om der er noget, man vil dele. Det er forskelligt, hvad der giver mening for den enkelte - vi har alle forskellige grænser. Vær opmærksom på, at man godt kan sige noget om, hvad der er svært studiemæssigt uden at dele detaljer, diagnose eller private forhold. Og overvej hvad hensigten er, og hvad du håber på at få ud af det.
(Autoriseret psykolog Marie Linde Husby).

6. Meld dig ind i en a-kasse - Selvom du har planer om at læse de næste år, er det fornuftigt at melde dig ind i en A-kasse. Det er mange steder gratis som studerende. Og du skal have været medlem i mindst et år for at optjene retten til dagpenge efter endt studie. (studybox.dk).

7. Køb bøger - Undersøg om læselisten over de bøger, du får brug for, allerede nu ligger på dit studies hjemmeside. (studybox.dk).

8. Orienter dig på dit nye studie - Læs studieordningen for at blive klogere på, hvad der forventes af dig. Sæt dig ind i, hvordan systemet for ECTS-point fungerer og undersøg, hvilke fag og kurser du skal have de næste år. (studybox.dk)

9. Kedelige fag - Uanset hvilket studie du lander på, vil der være fag på din nye uddannelse, du sandsynligvis finder yderst uinteressante eller kæmper med. Dette er helt normalt og ingen grund til at blive fortvivlet over. Oplever du, at det påvirker din motivation, så snak med dine medstuderende eller studievejledningen. (studerende.ida.dk).

10. Søg SU - Du kan søge SU tidligst en måned inden, du starter på dit studie. SU-styrelsen anbefaler, at du venter i hvert fald et par dage, fra du har sagt ja til din studieplads, til du søger om SU. (studybox.dk).

Lille Skole for Voksne i Vanløse

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

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

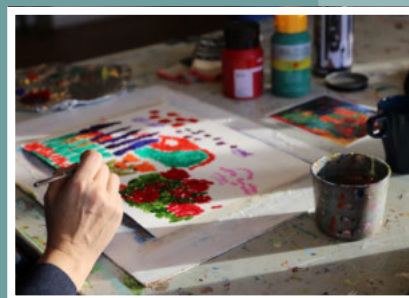
Undervisningen starter mandag den 11. august, og der er løbende optag.

Hver mandag er der åben rundvisning klokken 11.00, tilmelding ikke nødvendig. Du kan læse mere om skolen og se alle hold på www.lsfv.dk

»Dels er der det faglige, men det jeg også godt kan lide ved holdene er, at det er jo ikke sådan meget firkan-tet, klassisk skoleundervis-ning!«

-Kim, elev siden 2022

Lille
**SKOLE
for
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503



Balance i naturen

**12 torsdage klokken 12.30-14.30 med
opstart den 28. august 2025.**

**Kom med os ud i naturskønne rammer for spirende fællesskaber,
sanselige mindfulness øvelser og samtaler rundt om bålet.**

**Vi mødes de fleste gange på Streyf ved Utterslev mose, hvorfra vi sammen
går ud i den omkringliggende natur.**

**For spørgsmål og tilmelding:
Kontakt Lone Maj 20 30 75 70 eller Sanna 21 36 55 24**

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse
30

GUIDE – Her er 3 muligheder for studiestøtte

Der er flere forskellige muligheder for studiestøtte, som du kan søge om, enten inden du starter, eller efter du er startet. Gloria har her 3 forslag.

Af Niclas Williams Kleven



Grafik: Colourboxid59606100

Specialpædagogisk støtte:

SPS står for specialpædagogisk støtte. SPS skal sikre, at du har mulighed for at tage en uddannelse på lige fod med andre elever eller studerende, selvom du har en funktionsnedsættelse. Formålet med støtten er at hjælpe dig med dine specifikke studiemæssige vanskeligheder med henblik på, at du opnår en øget mestring af dit studieliv.

Det er vigtigt, at du søger SPS tidligt. Det betyder, at det er en god idé at kontakte det nye uddannelsessted, så snart du er optaget, og gøre opmærksom på dit behov for støtte. Den SPS-ansvarlige på uddannelsesstedet kan fortælle dig om de støtteformer, der er mulige for dig.

Det er den SPS-ansvarlige på uddannelsesstedet, som ansøger om støtte på dine vegne. Du skal derfor kontakte den SPS-ansvarlige på dit uddannelsessted, hvis du har behov for specialpædagogisk støtte (SPS).

Handicaptillæg:

Hvis du går på en videregående uddannelse eller en dansk erhvervsuddannelse, og har en varig psykisk eller fysisk funktionsnedsættelse, kan du søge om at få handicaptillæg.

For at søge om handicaptillæg til SU, skal du logge ind på minSU via su.dk og udfylde ansøgningen, hvor du beskriver din funktionsnedsættelse og vedhæfter relevant lægefaglig dokumentation. Du kan søge om handicaptillæg, når du er blevet optaget på en SU-godkendt uddannelse og har fået bevilliget almindelig SU.

Studenterrådgivningen:

Studenterrådgivningen tilbyder gratis social- og psykologhjælp til studerende ved videregående uddannelser, og kan også yde SPS. Du kan booke en tid på srg.dk.

Kilder: spsu.dk, srg.dk, su.dk

Drøm om uddannelse på trods af psykiske sårbarhed

Jürgen Elwert på 61 år har ikke droppet tanken om at få en uddannelse, selvom han er på førtidspension og er psykisk sårbar.

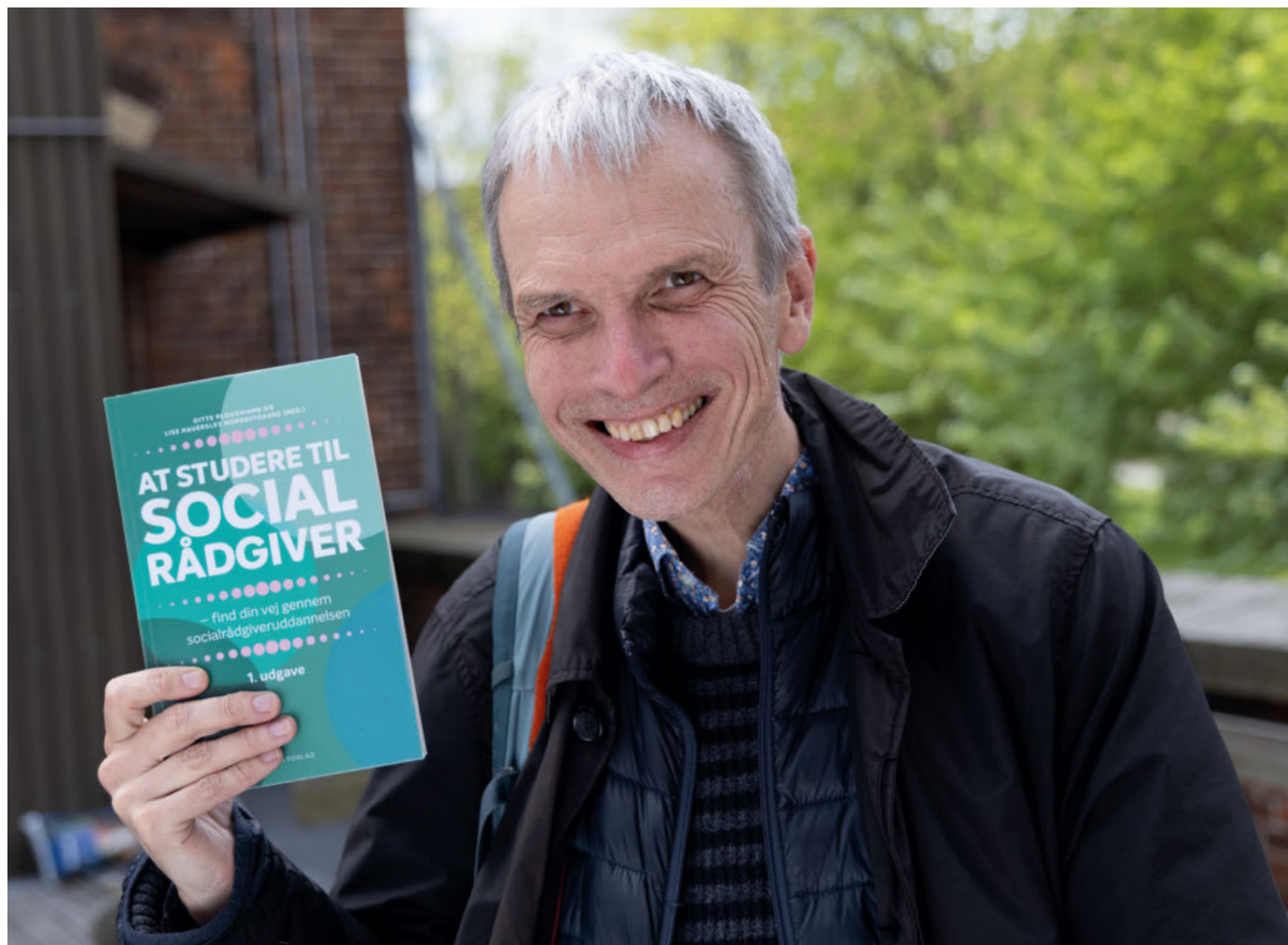


Foto: Joan Joensen

Jürgen Elwert har ikke opgivet at få en uddannelse trods psykiske sårbarhed og førtidspension. Han har søgt ind på flere uddannelser og får svar på, om og hvor han er kommet ind senere på måneden.

Tekst af Christina Andersen

Sidste år søgte Jürgen Elwert ind på blandt andet Socialrådgiveruddannelsen og var så heldig at få en stand-by-plads, hvilket betyder, at han har fået en plads på uddannelsen i år til september, hvis han søger ind igen.

»Jeg har søgt ind på flere uddannelser og har fået en standby-plads på Socialrådgiveruddannelsen,« fortæller Jürgen Elwert og fortsætter:

»Jeg har søgt ind på for eksempel 3K-uddannelsen (Kristendom, kultur og kommunikation), og er

tilmeldt Bibelkundskab hos Dansk Bibel Institut.«

Hvorfor nu?

Efter flere forsøg på at færdiggøre forskellige uddannelser på trods af psykisk sårbarhed ville Jürgen Elwert følge sin drøm om at færdiggøre en uddannelse igen. Han har fået det bedre og har, som tidligere nævnt fået en standby-plads på Socialrådgiveruddannelsen fra september.

»Jeg har været i gang med flere uddannelser. Mange af dem er skibsforliste. Jeg har ødelagt det selv.

Jeg har hoppet fra. Det er et symptom hos mig,« fortæller Jürgen Elwert og fortsætter:

»Jeg har været igennem meget terapi og har fået det bedre. Jeg har været igennem meget psykiatri og mange medicinbehandlingsskemaer. Og været med i forskningsprojekter. Jeg har fået det klart bedre. Jeg har nogle enkelte symptomer og er ikke en del af behandlingspsykiatrien mere. Det er dér jeg er nu.«

Uddannelser

Da Jürgen var omkring 18 år, læste han i en periode litteraturvidenskab, men det var for svært for ham. Derfor ville han noget andet.

»Så søgte jeg ind på pædagogseminariet efter at have været pædagogmedhjælper,« fortæller Jürgen Elwert.

»Jeg blev fritidspædagog efter 3 et halvt år, hvor jeg fuldførte mine eksamener,« fortsætter Jürgen Elwert.

Efter endt uddannelse skulle Jürgen i gang med at arbejde som fritidspædagog i Odense, hvor han boede på det tidspunkt.

Den psykiske sygdom og sårbarhed rammer

Han begyndte at arbejde med børn og unge, men kunne ikke fortsætte.

»Desværre begyndte jeg at blive syg af psykisk sygdom. Jeg blev så syg af psykisk sygdom, at jeg blev indlagt og mistede mit arbejde og mistede kontakten til arbejdsmarkedet efterhånden. Det kom ikke fra den ene dag til den anden. Jeg var lang tid på sygehuset,« fortæller Jürgen Elwert.

Efter længere tids indlæggelse, blev Jürgen Elwert udskrevet og flyttede til København og fik job, selv om han stadig ikke havde det helt godt.

»Så kom jeg ud af sygehuset og flyttede til København, men den der sygdom blev ved. Jeg fik arbejde herovre og arbejdede, mens jeg ikke havde det så godt. Jeg måtte erkende, at jeg ikke kunne bestræbe arbejdet. Så kom jeg på sygehuset igen, og så fik jeg førtidspension. Jeg var i begyndelsen af 30-erne og ville ikke på førtidspension

Jürgen fik sin førtidspension i 1991.

Førtidspension, og hvad så?

Efter flere år på førtidspension begyndte Jürgen at få det bedre og ville gerne af med sin førtidspension og uddanne sig på ny.

»Jeg fik det efterhånden bedre af al den behandling, jeg var igennem,« fortæller Jürgen Elwert og fortsætter:

»Jeg blev optaget på flere uddannelser. Jeg var så heldig. Jeg blev blandt andet optaget på Danmarks Biblioteksskole, Den gamle bibliotekaruddannelse, og de tog godt imod mig.«

Jürgen Elwert fik ikke færdiggjort sin uddannelse på Danmarks Biblioteksskole, men kom blandt andet i praktik efterfølgende.

»Jeg gik der i to et halvt år og bestod alle mine eksamener. Jeg kom i praktik og arbejdsprøvning. Så blev jeg desværre syg igen og blev indlagt. Det var meget trist, men jeg ville ikke give op. Det er også den røde tråd, jeg har ikke villet give op, jeg ville op på hesten, selvom jeg faldt af igen,« fortæller Jürgen Elwert.

Som tidligere nævnt har Jürgen Elwert søgt om optagelse på flere uddannelser og får svar sidst i juli. Han er dog ikke helt sikker på, hvilken uddannelse han vil starte på, hvis han kommer ind, men han vil takke ja til den studieplads, han bliver tilbudt, og han håber på at færdiggøre den uddannelse, han vælger og komme i praktik efterfølgende.

Forebered dig før du søger en uddannelse

Jürgen Elwert har en del erfaring med at søge uddannelse og studere. Han har følgende råd til dig, som vil i gang med en uddannelse og er psykisk sårbar:

1. Vælg først af hjertets interesse og forkærlighed til faget.
2. Vær grundig og beslutsom med valg af studieretning.
3. Husk det er en rigtig god ide at søge SPS.
4. Kontakt studievejledningen på uddannelsen inden ansøgningen og din sagsbehandler, hvis du har en.

Hvis du vil vide mere om SPS kan du læse vores Guide til studiestøtte på side 31..

Boldspil i Ottilia

**Torsdage klokken 13-14
i boldburet ved siden af bygningen.**

Vi mødes klokken 13 i Ottilia.

Der er mulighed for volleyball, basket, fodbold, badminton og pickleball.

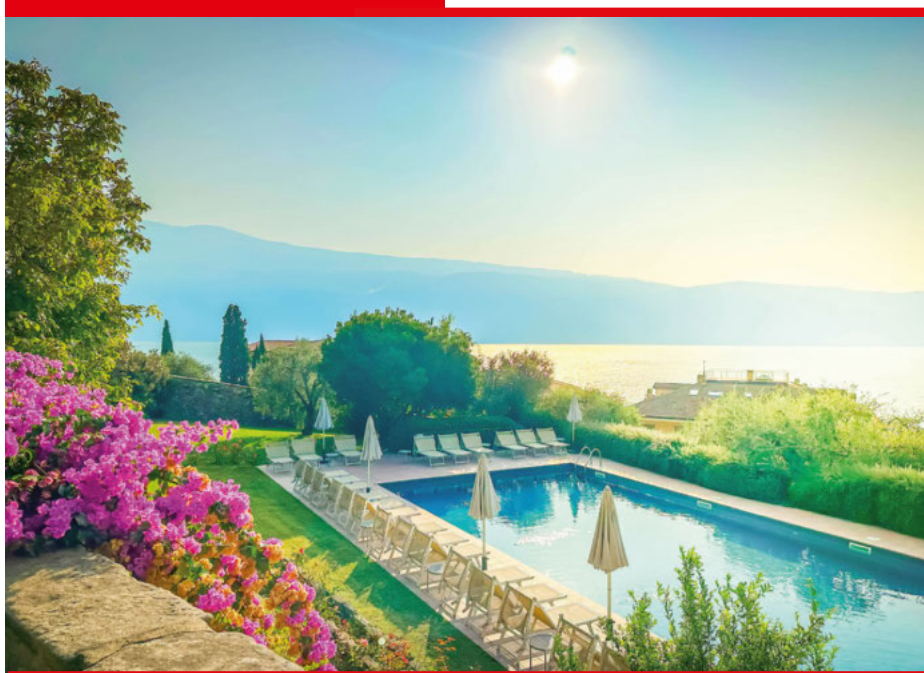
Tilmelding til Ottilia på: 27 22 12 93.

For mere info: Thomas 30 58 01 19

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Foto: Thomas Henrik Johansen

LEIF



That's Leif!

**Idé og illustration:
Mads Heje**

Colourboxid68250069

Det endte godt for Leif, han flyttede til Amerika, og kom på forsiden af LEIF Magazine. Leif giver plads til at nye talenter kan komme til, og takker jer læsere for følge Leif gennem 3 år. De bedste hilsner fra Leif og Mads Heje

Hvem er vi?

Mød folkene bag denne måneds magasin.

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

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



Nina Bogicevic

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



Jesper Thorlund Nielsen

Skribent på magasinet, for tiden - eksklusivt og udelukkende - din quiz-far.

Jeg prøver at handle ud fra, hvordan den konkrete virkelighed er, ikke en forestilling om det ideelle.



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 lorte-øen. Heldigvis født uden lugtesans.
Kommer fra en familie af revisorer, mangler dog også økonomisk sans.

Kickstart din Krop

Et kursus om sundhed og træning

Er du klar til at sparke din sundhed i gang?
Så kom med på et 16-ugers kursus, som begynder sidst i august. Kurset er for dig, der ønsker at træne og bevæge dig, men har brug for støtte til at komme i gang.

Vi mødes **tirsdage klokken 10:30-12:30**
og **fredage klokken 10:30-12:00**.

Ved hver kursusgang træner vi i fællesskab og arbejder med forskellige tematikker som for eksempel forskellige træningsformer, vaner og motivation.

Kurset er både for dig, som har kendskab til træning og for dig, som er nybegynder.
Der er plads til 8 deltagere på holdet, og vi vil gerne invitere dig til en forventningssamtale inden kursets start.

Ønsker du at høre mere, kan du kontakte Kompasset
på tlf.: 40 49 32 47.

Vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen
Daniel og Pernille



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

SIKKE NOGET OHRT !

Godmorgen folkens. Som en særlig ting skal vi i dag tale om jeres fremtid efter universitetet. Og siden AI nok tager jeres job inden I får det, finder vi på fakultetet dette lynkursus relevant.

"VEJLEDNING OM
RET & PLIGT"

AKTIV MEDVIRKEN



JOBCENTER 101

• HVORFOR DU SKAL TAGE DEN SERIØST !

• HVORDAN DU VÆNNER DIG TIL AT
SKIFTE SAGSBEHANDLER HVER 3. MÅNED

• HVAD ER "JOBNET" OG HVORFOR SKAL
DU BRUGE DET ?