

Gloria

Gratis • september 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 9

**MENNESKEBIBLIOTEK OG
NYSGERRIGHED**

SÅDAN UNDGÅR DU FORDOMME

**BANEBRYDENDE TILGANG
TIL BEHANDLING
BOTOX MOD DEPRESSION?**

**DU LIGNER JO IKKE EN,
DER ER PSYKISK SYG**
LÆS MARIA LADEKARLS PERSON-
LIGE HISTORIE OM FORDOMME

Fordomme

»Hvis først jeg tør tale åbent om det, så tør
andre også at gøre det«

- Maria Ladekarl, ambassadør i EN AF OS



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Niclas Williams Kleven
Nina Bogicevic

Korrektur

Christina Andersen
Met'Marie E. Lambers
Niclas Williams Kleven

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Anne Reus Christensen
Joan Joensen

Redaktører

Adam Bach-Nielsen
Jonas Jyde Pedersen

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så kontakt Gloria på gloria@kk.dk. eller tlf. 20 59 02 94 alle hverdage mellem kl. 10.00-14.00

Kontakt redaktøren på:

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

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

Facebook.com/gloriamediehus og
@gloriamediehus på Instagram

Forsidefoto: Maria Ladekarl

Forsidefotograf: Joan Joensen

Kære læser

Vi har dem alle – fordomme. Nogle er vi bevidste om, andre ligger skjult i baghovedet, indtil de bliver udfordret. Hvad tænkte du, da du så ham i bussen? Eller hende på gaden? Fordomme sniger sig ind – ofte før vi selv opdager det.

I september sætter vi fokus på fordomme – og især, hvordan de spiller ind i psykiatrien.

Vi har talt med overlæge Torsten Bjørn Jacobsen, der forklarer, hvad fordomme er, hvorfor de opstår, og hvordan de påvirker mennesker med psykisk sygdom. Han understreger, at kampen mod stigma er lige så vigtig som selve behandlingen. Læs mere på side 10.

På side 4 deler Maria Ladekarl sin ærlige fortælling om livet med bipolar lidelse og de fordomme, hun møder. Hun viser, hvordan åbenhed og viden kan nedbryde stigma og skabe større forståelse for psykisk sygdom.

På side 26 finder du også en voxpop, hvor tre personer fortæller om deres møder med fordomme – både dem, de selv har oplevet, og dem, de har båret på.

Og som altid: på side 13 finder du aktivitetskalenderen med overblik over de mange aktiviteter i Københavns Kommunes socialpsykiatri.

Rigtig god læselyst!

Fungerende redaktører,



Jonas Jyde Pedersen & Adam Bach

INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Du ligner jo ikke en, der er psykisk syg

Læs Maria Ladekarls personlige historie om, hvilke fordomme hun møder

10

Vi kommer ikke uden om fordomme

Overlæge og speciallæge i psykiatri Torsten Bjørn Jacobsen udtaler sig om fordomme

26

Voxpop om fordomme

Læs tre forskellige menneskers svar på de samme fire spørgsmål om fordomme

29

Fordomme og stigmatisering er udbredt i psykiatrien og blandt mennesker med psykisk sårbarhed

Vidste du at....

30

Råd til hvordan man kan undgå fordomme

Her får du forskellige foreslag til, hvordan du undgår fordomme

31

Temaet i kulturen

Denne gang anbefaler Gloria to kortfilm og en spillefilm

Uden for tema

8

Quiz

Quizzen handler denne gang om forskellige fordomme, der eksisterer om psykisk sårbare

13

Aktivitetskalender

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

28

Brevkasse: Sex og parforhold

Læs vores berykklædte Trines svar på spørgsmålet om, hvor meget socialt liv samt at score kvinder skal fylde på et studie

32

Et stik i panden mod mørket

Kan behandling med botox hjælpe på depression?

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 6. oktober er den 4. september**

TEMA

Du ligner jo ikke en, der er psykisk syg

Fordomme om og stigmatisering af mennesker med psykiatriske diagnoser er udbredt i samfundet. Gloria har mødt Maria Ladekarl, som er ambassadør i EN AF OS til et interview om fordomme, hun har mødt.



Foto: Joan Joensen

Tekst Niclas Williams Kleven

Maria Ladekarl husker tydeligt den aften. Den aften til festen hvor hun blev mødt af en fordom.

»Jeg var en engang til en fest, og der snakkede jeg med en bekendt, som jeg var frivillig sammen med. Her kom jeg ind på, at jeg var depressiv. Så sagde hun, at der ikke er noget, der hedder depression. Hun havde også været ked af det i lang tid, fordi hun havde slået op med en kæreste, men det kom hun over. Så hun sammenlignede det at være almindelig ked af det over et break-up med en regulær depression.«

Fordommen til festen er dog bare en af mange fordomme, som Maria Ladekarl har mødt i sit liv.

»Den fordom, jeg oftest støder på, er, at jeg ikke ligner en, der er psykisk syg, men andre gange kan det være fordomme med, at jeg bare skulle være mere optimistisk og se lysere på tingene, sige tre

gode ting til mig selv i spejlet om morgenen. At jeg skulle smile lidt mere,« fortæller hun.

Bange for at blive mødt af fordomme

Maria Ladekarl, som har en bipolar lidelse, fortæller, at hun har mødt fordomme i forskellige sociale sammenhænge, både fra de nærmeste og fra mere perifere. Nogle gange kan fordommene føre til selvstigmatisering altså, at man accepterer og tager andres stereotyper og fordomme på sig.

»Selvstigmatisering har fyldt meget hos mig. Det er noget, jeg har arbejdet med i mange, mange år. Nogle gange sker det stadig lidt, men det er meget minimalt. Det er blevet bedre med årene,« fortæller hun. Hun fortæller, at hun, da hun fik sin diagnose, var ret lukket omkring den.

»Jeg er en meget åben person, der snakker meget, men lige i starten, da jeg fik **diagnosen**, dér syntes jeg, det var svært at skulle fortælle andre det. Der var tidspunkter, hvor jeg undlod at fortælle noget om min diagnose, fordi hvad nu hvis folk blev bange for mig.«

Hvad gør du når du møder fordomme?

I dag står Maria Ladekarl bedre rustet, når hun møder fordomme, end hun gjorde tidligere.

Fortsættes på næste side....



Maria Ladekarl forsøger at være så åben og ærlig om sin diagnose som overhovedet muligt.

Hendes strategi er at være åben og fremlægge den viden, der er på området.

»Jeg har det udgangspunkt, at fordomme er mangel på viden. Hvis jeg kan give en person viden og åbent forklare, at faktisk så er det sådan her og sådan her, og videnskaben viser følgende, så kan jeg komme langt. Jeg fremlægger den viden, der er om min psykiatriske diagnose, og så kan de tage det, som de vil. Nogle holder fast i deres holdning, men andre bliver overrasket og siger 'nå, det vidste jeg faktisk ikke', det er i hvert fald det svar, jeg oplever allermest. Jeg forsøger at være så åben og ærlig om min diagnose som overhovedet muligt,« fortæller Maria Ladekarl.

Har du selv haft fordomme om folk med psykiatriske diagnoser?

Stigmatisering og fordomme kan opstå som følge

af myter i samfundet. Maria Ladekarl fortæller da også, at hun, da hun var yngre, også havde fordomme om folk med psykiatriske diagnoser.

»Ja det må jeg indrømme, for jeg havde jo ikke den store viden, da jeg var barn eller teenager. Jeg havde blandt andet fordomme om skizofreni. Da jeg var yngre, var der en generel opfattelse af, at skizofreni indebar flere personligheder, det vil sige forvekslet med lidelsen personlighedsspaltning (også kaldet dissociativ identitetsforstyrrelse) og det er jo fuldstændig forkert.«

Hun fortæller dog videre:

»At lige så snart man begynder at få mere viden, så er der nogle ting, der begynder at rykke sig i ens tankegang. Så pludselig i stedet for at være bange eller dømmende over for dem, der måske går og snakker med sig selv i toget, så fik jeg en fornemmelse af, at det lige så godt kunne have været mig.«

Hvordan skal vi tackle fordommene?

Maria Ladekarl mener, at der er flere forskellige ting, som vi kan gøre for at komme fordommene til livs. Hun peger blandt andet på, hvad vi selv kan gøre, og hvad medierne også burde gøre.

»Vi skal generelt bare tale mere om det. Hvis først jeg tør tale åbent om det, så tør andre også at gøre det,« fortæller Maria Ladekarl.

Hun nævner derefter, at medierne også spiller en vigtig rolle, når det kommer til det her med fordomme.

»Medierne skal træde meget mere i karakter. Vi skal have flere positive historier i medierne. Vi ser mange dokumentarer om, hvor forfærdeligt det er at have en psykisk sygdom. Hvorfor ser vi ikke dokumentarer om alle de mennesker, der har et godt, funktionelt og meningsfyldt liv,« fortæller hun. Til sidst tilføjer hun, at vi burde tale om de her ting i skolen. Vi har jo samfundsfag allerede i Folkeskolen, hvor vi kunne lære om og tale om psykisk sygdom og mentalt helbred i det danske samfund. Nyere forskning viser, at 82 procent af den danske befolkning i løbet af deres liv vil



Maria Ladekarl har været ambassadør for EN AF OS siden 2020 og er meget glad for det.

komme i behandling for en psykisk sygdom. Så hvorfor er det ikke noget, vi i højere grad har fokus på i skolepensum?

Ambassadør i EN AF OS

Maria Ladekarl har været ambassadør i EN AF OS siden efteråret 2020, og hun er vild med det. EN AF OS er en afstigmatiseringsindsats, der arbejder for at fremme åbenhed og nedbryde fordomme og forskelsbehandling forbundet med psykiske lidelser.

»Vi er typisk ude på uddannelsesinstitutioner. Her holder vi oplæg. Nogle laver PowerPoints præsentationer, andre gør ikke. Det vigtigste er, at vi fortæller vores egen personlige historier,« fortæller Maria Ladekarl.

I starten, da hun blev en del af EN AF OS, holdt hun et oplæg cirka hver anden måned. Hun har hovedsageligt holdt oplæg i hovedstadsområdet. Maria Ladekarl fremhæver også det sociale aspekt af at være ambassadør i EN AF OS.

»Vi har desuden et rigtig godt sammenhold i EN AF OS. Vi holder frivilligmøder, sommerfester og julefrokoster og arrangerer også filmfestivalen 'Don't Fear the Weird'. Der er sådan et godt sammenhold. Jeg elsker det sociale. Det sociale samvær er bare guld værd.«

Filmfestivalen Don't Fear the Weird

Filmfestivalen Don't Fear the Weird, er et samarbejde mellem Psykinfo, Cinemateket og Forening Outsideren, og har i år 10-års jubilæum.

Filmfestivalen favner det skæve sind og tager et opgør med tabuer om psykisk sygdom.

Oplev 14 dage fyldt med film, talks, kunst og events, der sætter psykisk sygdom på dagsordenen. Festivalen finder sted fra 10.-22. november 2025.

Quiz

Kære læser, jeg har været på ferie og er derfor kommet i bekneb for tid. Quizzen, der i denne måned handler om fordomme, er derfor hovedsageligt skrevet af ChatGPT. Jeg håber på en måde, at du kan mærke forskel og vil glæde dig til næste måneds quiz. Som altid, god fornøjelse!

1. Mange tror, at psykisk sygdom altid er kronisk. Hvad siger forskningen?

1. At alle forbliver syge hele livet
2. At mange kan komme sig helt eller delvist
3. At behandling ikke hjælper

2. Hvad kaldes det, når en fysisk sygdomsdiagnose overses, fordi lægen antager, at symptomerne skyldes en psykisk sygdom?

1. Diagnostisk overskygning
2. Somatisk eksklusion
3. Behandlingsfragmentering

3. Hvad betyder "selvstigmatisering" i forbindelse med psykisk sygdom?

1. Når samfundet pålægger mennesker en diagnose
2. Når en person internaliserer fordomme og begynder at tro på dem
3. Når medier fremstiller psykisk sygdom korrekt

4. Hvilken type bias fører til, at folk overvurderer sammenhængen mellem psykisk sygdom og vold?

1. Tilgængelighedsheuristikken
2. Forankringsbias
3. Bekræftelsesbias

5. Mange tror, at man altid kan se, om en person har en psykisk sygdom. Er det rigtigt?

1. Ja, altid
2. Nej, mange psykiske lidelser er usynlige
3. Kun ved alvorlige tilfælde

6. Hvad er en almindelig myte om depression?

1. At det bare er tristhed
2. At det kan skyldes en kombination af biologiske, psykologiske og sociale faktorer
3. At behandling kan hjælpe

7. Nogle tror, at børn og unge ikke kan have psykiske lidelser. Er det sandt?

1. Nej, børn og unge kan også rammes
2. Ja, det rammer kun voksne
3. Kun hvis forældrene også er syge

8. I forhold til arbejdsmarkedet, hvad er en udbredt (ifølge ChatGPT), men fejlagtig, opfattelse?

1. At mennesker med psykisk sygdom kan have brug for tilpasning af arbejdsopgaver
2. At åbenhed om psykisk sygdom kan mindske fordomme
3. At mennesker med psykisk sygdom generelt ikke er til at stole på

9. Hvorfor kan medier bidrage til fordomme om psykisk sygdom?

1. Fordi de udelukkende viser positive historier
2. Fordi de altid fortæller nøjagtigt, hvad forskning siger
3. Fordi de ofte overrepræsenterer ekstreme og negative tilfælde

10. Hvilken psykolog har forsket i, hvordan positiv kontakt med mennesker med psykisk sygdom kan reducere stigma?

1. Albert Bandura
2. Patrick Corrigan
3. Aaron T. Beck

Svarene findes på side 13

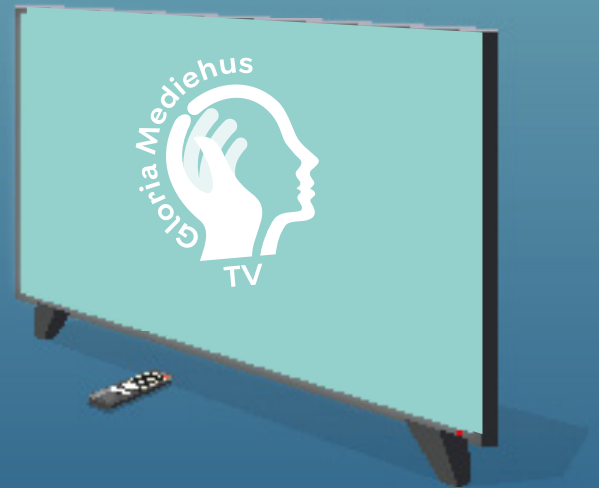
Følg nyhederne på

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

Glorias Podcast er tilbage efter ferien! Klar til at fylde dine ører med spændende historier og indsigt om mental sundhed.

Find os, hvor du lytter til podcast – med over 150 afsnit er der masser at dykke ned i.

Husk at abonnere, så du altid får besked, når der kommer et nyt afsnit.

Vi høres ved!



Vi kommer ikke uden om fordomme

Fordomme og stigmatisering er udbredt i psykiatrien. Gloria har mødt overlæge og speciallæge i psykiatri Torsten Bjørn Jacobsen til et interview om fordomme.

Tekst af Niclas Williams Kleven



Foto Klaus Holsting

Overlæge og speciallæge i psykiatri Torsten Bjørn Jacobsen har siden marts 2019 været Psykiatrifondens formand.

Hvad er en fordom, og hvordan adskiller den sig fra en holdning eller en generalisering?

Torsten Bjørn Jacobsen starter med at fortælle, at begreberne er beslægtede, men der er alligevel en forskel. I forhold til holdninger og generaliseringer er fordomme nemlig mere negativt ladet. Han forklarer:

»Der ligger noget ladet i en fordom, at den er forud indfattet, den bygger altså ikke nødvendigvis på noget, der er helt korrekt.«

Hvorfor tror du, fordomme opstår?

»Alle mennesker har brug for holdninger, og fordomme er jo en form for holdning, så derfor har vi dem,« fortæller Torsten Bjørn Jacobsen og uddyber:

»En fordom er formentligt et forsøg på at gøre tilværelsen nemmere for os, men desværre har den nogle negative konsekvenser, fordi den er negativt ladet. Fordomme opstår hele tiden i løbet af ens liv, og man kan jo prøve at trykteste og spørge sine nærmeste, om man har nogle fordomme, og så ville det hurtigt komme frem, at det har man.«

Tror du, det er muligt helt at undgå at have fordomme?

»Nej, det er en del af at være menneske men i og med, at det er negativt ladet, så er det noget, vi skal arbejde med. Der ligger også en humanistisk forpligtigelse til at gøre noget ved det,« fortæller Torsten Bjørn Jacobsen.

Hvorfor tror du, at psykisk sygdom ofte er forbundet med stigma og fordomme?

»Det kan være, fordi det er noget, der er lidt uforståeligt.

Og så prøver vi at gøre det forståeligt. Og det kan være, at man indkapsler eller tager afstand fra det. Der er mange måder vi mennesker vender os mod det uforståelige, og det kan have en negativ konsekvens.«

Hvilke typer fordomme møder mennesker med psykisk sygdom i samfundet?

»Det er jeg ikke så meget for at tale om, fordi hver gang man nævner det, så er man med til at forstørre det og forstærke de fordomme, der er.«
Torsten Bjørn Jacobsen fortæller videre:

»Fordommene kan være mangfoldige. I virkeligheden er det ofte fordomme, der er forbundet med risiko eller ubehag, det er på en eller anden måde farligt at være sammen med mennesker med psykisk sygdom. Det er noget af det allerværste, for det betyder jo, at man ikke kan være i selskab med psykisk syge.«

»Man taler desuden meget om de strukturelle rammer for stigmatisering. Dem er vi ret optaget af i Psykiatrifonden, som er en privat, sygdomsbekæmpende organisation, fordi de er meget mere udbredte, end vi tror, og det er noget, man kan gøre noget ved ret effektivt. Det strukturelle er meget interessant, for hvis du laver om på det, er det utroligt effektivt, og hvis du ikke laver om på det, så er det utroligt effektivt i at fastholde tingene, som de er,« fortæller Torsten Bjørn Jacobsen.

Hvordan påvirker stigma personer, med psykisk sygdom, i deres hverdag?

»Jeg tror, det påvirker dem på alle leder og kanter. Der er ikke et felt, hvor det ikke betyder noget. Det påvirker i det hele taget ens muligheder for at føre et ganske almindeligt liv.«

Torsten Bjørn Jacobsen uddyber:

»Jeg tror også, det påvirker én, når man mødes med ens venner eller folk fra det offentlige system, der skal hjælpe en.«

Han fortæller videre:

»Nogle gange kan det, at få en diagnose af en eller anden mærkelig grund, opleves, som fuldstændig ubærligt, så man næsten frygter diagnosen mere end det at få et navn på det, man har.«

Torsten Bjørn Jacobsen fortæller videre, at indsatsen mod stigmatiseringen er lige så vigtig

som indsatsen på andre områder inden for psykiatrien,

»Hele indsatsen mod stigmatisering er lige så vigtig som at forbedre forskningen, udvikle behandlingen, og at sørge for, der er den rigtige kapacitet og kvalitet i behandlingen.«

Er der bestemte psykiske lidelser, der er mere stigmatiserede end andre?

»Igen et kedeligt spørgsmål at svare på, for så er man med til at forstærke det. Men der er ingen tvivl om, at det er der. Jo svære diagnoserne er, jo mere stigmatiserende er de,« fortæller Torsten Bjørn Jacobsen.

Tror du, at mediernes fremstilling af psykiatriske patienter bidrager til fordomme?

»Ja. Det er meget svært at få en vinkel, der er mere forklarende. For eksempel i Fields sagen kunne man have fokuseret på, at det var det psykiatriske behandlingssystem, der havde svigtet i stor stil, men det fyldte relativt lidt.«

Hvordan kan oplysning hjælpe med at reducere fordomme om folk i psykiatrien?

»Det kan de, hvis oplysningen er god og indeholder viden, som man kan forholde sig til, og som kan fortælle, hvorfor tingene er, som de er. Hvis oplysningerne kan sige noget om antallet, er det også godt,« fortæller Torsten Bjørn Jacobsen, han fortæller videre:

»Vi tror, psykisk sygdom er noget, der rammer de få, at det er sjældent, underligt og mærkeligt, men det er påfaldende almindeligt, og derfor er det vigtigt, at vi oplyser. Der har lige været en dansk undersøgelse, som har set på hvor mange, der bliver indlagt eller kommer i kontakt med psykiatrien i løbet af et liv. I løbet af et liv er det 82 procent af os, så når tallet er så højt, så kan vi lige så godt oplyse og snakke om det.«

Støtte til post og IT håndtering

Støtte til post og IT håndtering er støtte til at navigere i det offentlige system, tjekke digital post og kontakte offentlige instanser og/eller andre tilbud.

Der er mulighed for råd og vejledning samt støtte til for eksempel:

- Gennemgang af post eller digital post
- At navigere i det offentlige system
- Opkald/kontakt til offentlige myndigheder
- Hjælp til brug af MitID
- Lægge aftaler i kalender, for eksempel på kalender app
- Kontakt til frivillige foreninger, netværk og fællesskaber
- Vi viser vej til den rette hjælp, hvis det ikke er her, og sørger for, at du kommer godt videre

Der vil være mulighed for at bruge en PC og printer, og for at få en kop te eller kaffe.

Hvor og hvornår: Ottilia, Onsdage klokken 11.00-11.30 samt fredage klokken 10.30 – 11.00.

Du kan ringe til Ottilia på telefon 27221293 for at lave en aftale med Rosita

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Foto: Colourboxid # 36028041

Åben café og fællessang

Åben Café og Fællessang er et socialt fællesskab, hvor samvær og fællessang står i centrum. Vi byder på et hyggeligt miljø, hvor der er plads til samtale og fælles sang. Her kan du komme og slappe af i behagelige omgivelser og deltage i det omfang, du selv ønsker.

Hvor og hvornår?

På Pinta, fredage klokken 13.00 – 15.00.

Hvis du har spørgsmål, kan du ringe på telefon 24 52 66 97.

Der er fællessang mellem 14.00 – 15.00.

Der kræves ingen tilmelding – du møder bare op.

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Foto: Colourboxid # 49376760

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i september

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 brædspil, samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling

*Lige til at
tage ud og
hænge op!*

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 6. oktober:
Kommunalvalg

Magasintema den 3. november:
Hvad gør man, når man bliver rask

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

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse

10.30: NADA øreakupunktur

10.30-14.30: Find din Ro. **Én gang om måneden** ●

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

13.30-15.00: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14.00-15.00: Skønlitterært pusterum

Tirsdage

10.00-12.30: Vær med i køkkenet ●

10.30-12.30: Kickstart din krop ●

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.30-15.30: Førtidspension; hva' så nu? ●

Onsdage

09.45-11.00: Kursus: Kropsgruppe. **Løbende optag** ●

10.00-11.00: Grønne fingre

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 ●

10.30-14: NaTur for alle, **én gang om måneden** ●

12.00-13.30: Fællesmøde og fællesspisning **én gang om måneden** ●

14.00-15.30: Puls og styrke

14.00-15.30 - Kursus: At leve med ADHD ●

Fredage

10.30-12.00: Kickstart din Krop ●

10.30-12.00: Bliv Nikotinfri. Rygestopskursus ●

12.30-15.30: Det kreative hjørne

13.30-15.00: Weekend i sigte

13.30-15.00: Åben træningsvejledning

14.00: NADA - øreakupunktur

NB:

Alle dage kan du booke tid til at få lagt et individuelt træningsprogram og til individuel samtale.

Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse og håndtere

post i E-Boks.

Fra den 11. August kan du booke tid hos vores civilsamsfundsrådgiver.

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

● Kræver tilmelding

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Mandage

Den 1., 8., 15., 22 og 29. september klokken 16.45: Udendørs madklub

Tirsdage

Den 2., 9., 16., 23. og 30. september klokken 11.00-12.00: Yoga

Den 2., 9., 16., 23. og 30. september klokken 13.00-14.00: Litteratur i det grønne

Den 23. september klokken 11.00-12.00: Vi samler æbler

Onsdage

Den 3. september klokken 11.00-12.00: Indsamling af blomsterfrø

Den 10. september klokken 11.00-12.00: Eterårskranse

Den 17. september klokken 11.00-12.00: Havevandring med plantekendskab

Den 24. september klokken 11.00-12.00: Vi laver æblekage

NB:

Vi har åbent mandag til fredag fra klokken 10-15. Vi laver hyggelige aktiviteter alt efter vejret. Alle er velkomne til at kigge forbi. Yderligere oplysninger fås på telefon: 24 25 68 32

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 SEPTEMBER

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 SEPTEMBER

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

- 11.00-12.00: Meditation
- 12.30-13.30: NADA- øreakupunktur
- 13.00-14.30: Snackværksted og mandagscafé
- 13.00-15.30: Syning og reparation ●
- 14.00-15.30: Gåtur i bynær natur
- 14.30-15.30: Hjernevrideraktiviteter

Tirsdage

- 09.30-12.30: Keramik ●
- 10.00-12.00: Hjernetræning ●
- 13.00-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse ●
- 13.00-15.45: Billedkunst ●

Onsdage

- 11.30-15.30: Støtte til IT og posthåndtering
- 11.30-12.30: Træning
- 12.30-14.00: Brætspilscafé
- 13.00-15.30: Keramik ●
- 14.00-15.00: Husmøde. **Sidste onsdag i hver måned**
- 13.30-15.30: Selvværds kursus. ●

Torsdage

- 09.30-12.30: Alt i garn og strik
- 10.00-12.00: Madværksted ●
- 11.00-15.00: Balance i naturen ●
- 13.00-14.00: Udendørs boldspil.
- 13.00-15.30: Strik og snak
- 13.30-14.30: Yoga Slow
- 14.30: NADA- øreakupunktur

Fredage

- 10.00-12.00: Fra sans til samling ●
- 10.00-15.30: Støtte til IT og posthåndtering. **Book en tid**
- 12.00-14.30: Billedkunst ●
- 13.00-14.30: Fredagscafé
- 14.00-15.00: NADA

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

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

Tilmelding kræves ●

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

- 10.30: NADA
- 11.00-12.00: Gåtur
- 11.00-12.30: Skriveværksted
- 13.00-15.00: Angst, stress og depression. Kursus ●
- 13.00-15.00: Smykeværksted

Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning ●
- 10.30-12.00: Bageværksted
- 11.00-12.00: NADA
- 13.00-14.00: Tirsdagsdans i Vanløse Kulturhus
- 13.00-15.00: Strik og samvær
- 13.00-15.00: Læderværksted

Onsdage

- 11.30-12.30: NADA-øreakupunktur
- 12.30-13.30: Yoga
- 13.00-15.00: Musiksamspil ●
- 14.00-15.30: Håndværk til husbehov

Torsdage

Lukket

Fredage

- 10.00-11.30: Grønne fingre
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 10.30-12.00: Krea hjørnet
- 12.00-13.00: Yoga Flow
- 13.00-15.00: Åben café/fællessang
- 13.15-14.00: Meditation

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

Tilmelding kræves ●

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

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: AskovFonden Café ●
14.00-16.00: Skak ●
14.00-16.00: Velværecafé ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

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

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 ●

Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet.
11.00-12.00: Stolegymnastik
12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●
NADA ●
13.30-19.00: Mandeklub ●

Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
11.00-13.00: Museumsture sidste onsdag i måneden ●
12.00-13.00: Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven fra maj
til september ●
NADA ●

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning
12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●
12.00-14.00: §85 Gruppeforløb, visiteret
NADA ●
15.00-19.00: Hjerterum - gruppeforløb for kvinder

Fredage

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●
NADA ●

- 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

Nabo Center Amager

Mandage

12.00-13.00: Fællesfrokost
13.00-14.00: Rickshaw-cykling. **To personer** ●
14.00-15.00: Digital førstehjælp
14.00-15.30: Krea i i Multisalen
14.00-16.00: Økonomi-rådgivning. **Ulige uger**
16.00-18.00: Massage. **Lige uger** ●
16.00-19.00: NADA

Tirsdage

13.00: Fælles gåtur
16.00: Madklubben

Onsdage

14.00-15.30: Krea i Multisalen
14.00-17.30: Vi laver aftensmad
16.00-18.00: Massage. **Lige uger** ●
17.30: Fællesspisning

Torsdage

10.00-12.00: Nørkling. Sy, strikke og hækle
10.00-15.30: NADA
12.00-13.00: Rickshaw-cykling. **To personer** ●
13.00-13.30: Fællessang
14.00-15.00: Fællesmøde - **den anden torsdag i måneden.**
Fællessang udgår

Fredage

13.00-15.00: NABOs Sociale Have.
Hver fredag - marts-oktober

Søndage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

- 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: Kvindeggruppe 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 SEPTEMBER

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: Bordtenis, 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 SEPTEMBER

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 september:

Den 9. september: Naturtur - sejltur til Saltholm
Den 23. september: Naturtur - den spiselige natur
Den 30. september: Udflugt - Søndermarken

Sæerevents i september:

Den 2. september klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**
Den 16.-18. september: Koloni
Den 26. september: Frivillig fredag

Den 30. september klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**

Lukkedage i september:

15.-19. september

NB:

Alle aktiviteter kræver, at du er fast gæst i Muhabet.
Det bliver du via en forsamtale.

Alt er gratis i Muhabet.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●
Det er vigtigt, at du kommer til tiden

Tirsdage

13.00: NADA med te. **Gratis** ●
13.00-14.30: Kageværksted ●

Onsdage

13.00-14.30: Kaffe og Håndværkertricks ●

Torsdag

10.30-13.00: Naturpleje og Bålcaffe ●

Fredage

10.00-11.30: Ro På - Velværksted ●
13.00-14.30: Brætspil ●

Der tages forbehold for ændringer.

Hold dig opdateret på vores facebookside:
<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 SEPTEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandag

10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: IT-værksted for alle
10.00-12.00: Tegning og maling
12.45-14.45: Tegning og maling
12.45-14.45: Skriveværksted
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Personlig udvikling og egenomsorg
12.45-14.45: IT-værksted for alle
15.00-17.00: Tegning og maling

Tirsdag

10.00-12.00: Litteratur
10.00-12.00: IT-værksted for alle
10.00-12.00: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Kreativ skrivning
12.45-14.45: Guitar for begyndere og let øvede
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
15.00-17.00: Kreativt værksted/syning
17.15-19.15: Personlig udvikling og egenomsorg

Onsdag

10.00-12.00: Tegning og maling
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Strik for begyndere (6 gange fra d. 3/9)
10.00-12.00: Danmark – fra oldtid til nutid
12.45-14.45: Tegning og maling
12.45-14.45: IT-værksted for alle
12.45-14.45: Den klassiske musiks historie
12.45-14.45: Grundvigs salmer (6 gange fra d. 3/9)
13.45-15.45: Klaverundervisning (6 gange fra d. 3/9)
15.00-17.00: Tegning og maling

Torsdag

10.00-12.00: Engelsk for fortsættere
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Kunsthistorie
10.00-12.00: Religion og livsanskuelse
12.45-14.45: Dansk
12.45-14.45: Kultur og historie
12.45-14.45: Tysk for fortsættere

12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
17.15-19.15: Filosofi

Fredag

10.00-12.00: Filosofi
10.00-12.00: Fransk for begyndere
10.00-12.00: Tysk for begyndere
10.00-12.00: Broderi/collage/papirflet
12.45-14.45: Film
12.45-14.45: Fransk for fortsættere

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 SEPTEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Efterårssæsonen er gået i gang. Du kan derfor først melde dig til et fag igen, i forbindelse med næste sæson, som starter den 20. oktober.

Vi er med i Kultour den 20. september på Kulturstationen Vanløse, som du kan læse mere om på:

<https://www.facebook.com/vanloesekultour>

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.skolenforskabertang.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 10.00 - 15.45
Tirsdag 09.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag Lukket
Fredag 09.30 - 15.45

Ottilia

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

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 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

Åbningsstider:

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

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@skolenforskabertang.dk

Telefontid:

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

Nabo Center Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

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

Voxpop om fordomme

Fordomme kan udløse konflikter og endda krige, og være en hæmsko for en fredelig løsning. Fordomme mellem mennesker kan have en negativ påvirkning af os. Hvis man skal reducere fordomme, kræver det, at man kommer ud af sin komfortzone, for fordomme kan give tryghed selvom de er til skade for menneskeheden.

Tekst og fotos af Anne Reus Christensen

G

loria har spurgt nogle deltagere fra Idrætsforeningen Kæmpernes sommeraktiviteter, om hvad deres forhold til månedens tema om fordomme er:



Majken Jacobsen

Hvilken fordom om dig har du mødt? Kan du give et eksempel?

At jeg er meget overfladisk.

Hvad gjorde den fordom ved dig?

Blev du ked af det?

Nej, det gjorde jeg ikke. Jeg ved jo, hvorfor nogle folk tænker det. Jeg ved, det er, fordi der er meget gang i mig, og jeg er ikke sådan sindssygt dyb, jeg kan dog

godt være dyb indvendigt. Men jeg kan godt virke lidt flakkende.

Hvilken fordom hos dig om andre kunne du godt tænke dig at få afkræftet?

Jeg har set mig selv som en person, der er meget åben, men også nogle gange har haft mange fordomme. Min hjerne arbejder meget hurtigt, og det kan være svært at stoppe den i det. Nogle gange giver jeg folk mulighed for at bryde min fordom om dem, men det sker også, at den bliver bekræftet. Andre gange når jeg måske aldrig at indgå i en dialog med dem, før de igen er ude af mit liv.

Hvad synes du, vi ideelt set skal sætte i stedet for fordomme?

Jeg tror, at vi har haft fordomme, siden vi begyndte at være mennesker, og det er en måde at passe på sig selv. Jeg tror, det er sundt at passe på sig selv, men jeg tror også, det er sundt at gøre noget nyt, for eksempel at snakke med nye mennesker. Jeg synes selv, jeg kunne blive bedre til det, særligt at snakke med folk fra andre kulturer. Min omgangskreds er meget de samme mennesker med lignende livsforhold. Jeg tror vi alle har fordomme, også jeg selvom jeg gerne vil møde andre så åbent, jeg kan. Det skal også være i orden at have fordomme til en vis grænse.



Herman Bjerre Hybel.

Hvilken fordom om dig har du mødt? Kan du give et eksempel?

At jeg er en stille og rolig fyr.

Hvad gjorde den fordom ved dig?

Fordomme for mig er, noget andre folk tænker om mig. Jeg synes ikke, det burde være sådan, at man opfører sig efter de fordomme, der måtte være om en. Man burde være uafhængig af, hvad andre tænker om en.

Hvilken fordom hos dig om andre kunne du

godt tænke dig at få afkræftet?

Det har jeg ikke rigtigt tænkt over. Jeg vil helst ikke blande mig i, hvordan andre lever deres liv så længe, de ikke overskrider mine grænser.

Hvad synes du, vi ideelt set skal sætte i stedet for fordomme?

Man kan altid starte med at spørge ind til andre især, når man møder nye mennesker. Spørg ind i stedet for at antage noget. Det kunne måske vise sig, at vedkommende var en helt anden, end man troede.

Ulla Edelmann Jensen. (Formand IFK Kæmperne)

Hvilken fordom om dig har du mødt? Kan du give et eksempel?

Der er nogen, der siger, at jeg bare er formand for at have magt.

Hvad gjorde den fordom ved dig?

Den har bare prelet af på mig, for jeg ved jo heldigvis selv, hvordan jeg har det. Det er overhovedet ikke derfor, jeg er formand. Det er fordi Kæmpernes sag ligger meget tæt på mit hjerte og er nærmest mit tredje barn.



Hvilken fordom hos dig om andre kunne du godt tænke dig at få afkræftet?

Sådan har det været i 50 år, at jeg troede, at der ikke var nogen, der kunne lide mig, medmindre jeg gjorde mig nyttig overfor dem, ved for eksempel at rydde op for dem. Det er min egen fordom.

Hvad synes du vi ideelt set skal sætte i stedet for fordomme?

Åbenhed. Også være åben om at jeg har fordomme. Det er noget jeg har lært gennem Kæmperne; at jeg gik til opgaven med alle mulige forestillinger om, hvad det var for en opgave jeg gik ind til. Jeg har øvet mig i at gå til opgaven som om, jeg ikke vidste noget om opgaven inden. Derfor åbenhed og et åbent sind. Jeg tænker ikke, at det, jeg selv synes, skal gælde for alle, for sådan er det ikke nødvendigvis. Vi har alle hver vores 'sandheder'.

Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg er et år inde i mit drømmestudie, og selvom det har været hårdt, er jeg kommet godt igennem første år. Nu har jeg brugt sommeren på at tænke over, hvordan jeg vil være studerende fremover. Mine klassekammerater går meget op i det sociale og i at score damer, men jeg bliver i tvivl om, hvor meget den del skal fylde for mig.

Jeg bruger meget energi på det sociale og på tanker om kærestepotentialer, og jeg er bange for, at det tager fokus og overskud fra det faglige – som jo er grunden til, jeg valgte studiet. Hvordan finder jeg balancen?

Bh BH



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 BH

Hvor er det stærkt, at du er kommet igennem det første år på dit drømmestudie – især når du samtidig har kæmpet med en ny og udfordrende hverdag. Det kræver både mod, vedholdenhed og indre styrke.

Det giver god mening, at du nu begynder at tænke over, hvordan du gerne vil være på dit studie fremover. Når man har overvundet de første udfordringer, dukker der ofte nye spørgsmål op. Og det, du beskriver med at finde en balance mellem det sociale og egne behov, er helt almindeligt, nu hvor der er ro på andre ting i dit liv.

Du skriver, at dine klassekammerater går meget op i det sociale og i at score, og at du bliver i tvivl om, hvor meget det skal fylde for dig. Det er en sund refleksion, for selvom fællesskab og relationer kan være givende, så er det ikke alt, der giver mening for alle. Og det er ikke en konkurrence i, hvem der har flest fester eller dates. Dit studieliv må gerne se anderledes ud end dine studiekammeraters.

Det lyder, som om du bruger mere energi, end du måske har lyst til, på at være i sociale rum og på tanker om kærestepotentialer. Det er ikke unormalt, især når man er et sted i livet, hvor alt er nyt, og relationer betyder meget. Men det er også helt i orden at sætte grænser, trække sig lidt og bruge sit overskud på dét, der virkelig betyder noget for én selv – i dit tilfælde: dit drømmestudie.

Måske kan du stille dig selv et par spørgsmål, som kan hjælpe dig med at navigere:

- Hvad giver mig energi – og hvad dræner mig?
 - Hvad vil jeg gerne have ud af mit studieliv – både fagligt og socialt?
 - Hvordan kan jeg være en del af fællesskabet på mine egne præmisser?
- Det er ikke enten-eller. Du behøver ikke vælge mellem at være social eller fokuseret. Men du må gerne tage dig selv og dine grænser alvorligt – og finde en balance, der giver mening for dig.

Du lyder som en reflekteret, eftertænksom og ambitiøs fyr. Det, at du stopper op og mærker efter, viser bare, at du tager ansvar – både for dit liv og dit studie.

Pøj pøj med den sidste del af dit studie – og husk: Du behøver ikke passe ind i andres opskrift på, hvordan man "bør" være studerende. Din egen version og måde at gøre det på, er mere end god nok.

Bh Trine

Vidste du at...?

Fordomme og stigmatisering er udbredt i psykiatrien og blandt mennesker med psykisk sårbarhed

Tekst af Niclas Williams Kleven

Vidste du at...

....én fordømme er, at mennesker med psykisk sygdom ikke kan leve et almindeligt hverdagsliv med familie og arbejde. I virkeligheden lever de fleste, som har en psykisk sygdom, et helt almindeligt liv som alle andre – med kæreste, familie, job og fritidsinteresser.

.... i en undersøgelse fra 2017 sagde 22 % med psykisk sygdom nej til, at de havde været åbne om deres sygdom over for andre end deres nærmeste. Baggrunden var blandt andet, at man var bange for at blive set ned på eller set på som uligevægtig eller svag.

....Skizofreni ligger længst nede i hierarkiet af psykiske lidelser forstået på den måde, at der er den største grad af stigmatisering knyttet til denne lidelse. Mennesker med depression og angst oplever ikke stigmatisering og diskrimination fra andre i samme grad som mennesker med skizofreni, men døjer særligt med det stigma, de sætter på sig selv og lavt selvværd.

....mange oplever stigmatisering – altså fordomme og diskriminering – som en større belastning end selve sygdommen. Forskelsbehandling og stigmatisering kan betyde dårligere mentalt helbred, mere skam, mere smerte og større håbløshed.

....hele 68 % af befolkningen angav for eksempel i en undersøgelse fra DSI, at de var enige eller meget enige i, at personer med psykisk sygdom ofte er mere ustabile end andre personer, og 32 % mente, at personer med psykisk sygdom ofte er farligere end andre.

....massemediernes fremstilling af mennesker med psykisk lidelse er med til at understøtte fordomme om mennesker med psykisk lidelse som utilregnelige, voldelige og farlige. Og det betyder, at mennesker, allerede før de lærer et menneske med psykisk lidelse at kende eller selv får en psykisk lidelse, har et negativt og skævvredet billede af, hvad det vil sige at leve med disse lidelser.

Kilder: Psykiatrifonden, Helbredsprofilen, Vive, Det etiske råd.

Råd til hvordan man kan undgå fordomme

Fordomme eksisterer mange steder. På arbejdspladsen, i skolen, i foreninger og fritiden. Faktisk de fleste steder hvor mennesker er sociale. Fordommene kan handle om meget forskelligt og kan føre til stigmatisering af blandt andet psykisk sårbare.

Tekst af Christina Andersen

Hvis du selv, eller nogen du kender, har fordomme om psykisk sårbare, kan det være en god idé at læse om de enkelte diagnoser for bedre at forstå de udfordringer, den psykiske sårbare kan have.

Psykiatrifonden

På Psykiatrifondens hjemmeside psykiatrifonden.dk/ diagnoser kan du læse om flere forskellige diagnoser.

Er du ikke meget for at læse kan du for eksempel benytte dig af Menneskebiblioteket.

Menneskebiblioteket

En 'bog' fra Menneskebiblioteket er et menneske med blandt andet en psykisk diagnose som ADHD, depression, bipolar lidelse eller skizofreni. Når du har lånt 'bogen', kan du tale med vedkommende i maksimum 30 min.

For at låne en 'bog' fra menneskebiblioteket skal du have et lånerkort og komme til et af deres events eller selv booke et event. Du kan se kommende events, booke et event eller læse mere om Menneskebiblioteket på Menneskebibliotekets hjemmeside menneskebiblioteket.dk

Du kan låne en bog hver søndag i august og september i Menneskebibliotekets læsehave på Nørre Allé 7, København N. Se mere under events på førnævnte hjemmeside.

EN AF OS

Landsindsatsen EN AF OS, som arbejder på at nedbryde fordomme om og stigmatisering af psykisk sygdom, har blandt andet disse råd:

Hvis du har en kollega, som du ved har en diagnose, og du er bekymret, og du måske har nogle fordomme om denne diagnose, kan du gøre følgende:

- Vær direkte. Fortæl at du er bekymret og fortæl hvorfor
- Vær dig selv og vær ærlig. Vær ikke bange for at tale om det eller sige noget forkert. Det er værre slet ikke at sige noget
- Vær nysgerrig, lyt og støt op: Du kan ikke løse din kollegas psykiske problemer. Det er ikke din opgave. Vær i stedet nysgerrig og spørg ind til, hvordan din kollega har det. Lyt, vis interesse og tilbyd din støtte og hjælp

Landsindsatsen har også ambassadører, som kommer ud og fortæller om psykisk sygdom for at undgå fordomme og stigmatisering.

Du kan læse mere om EN AF OS og afstigmatisering på deres hjemmeside: sst.dk/da/en-af-os og på side 7 i dette magasin.

NAMI (National Alliance on Mental Health)

NAMI har flere råd til at bekæmpe stigma, som fordomme kan føre til. Her er nogle af dem:

- Tal åbent om mentalt helbred
- Udbred viden omkring psykisk sygdom
Fortæl andre om din psykiske sygdom og lær selv noget om den
- Vær bevidst om brugen af dit sprog
Dit sprog kan være med til at skabe stigma
- Vær ærlig omkring at du går til behandling

Du kan læse mere på NAMIs hjemmeside nami.org/education/9-ways-to-fight-mental-health-stigma

TEMAET I KULTUREN

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

Af Niclas Williams Kleven

Kortfilm: 'Valgaften' af Anders Thomas Jensen

'Valgaften' er en dansk kortfilm fra 1998, der vandt en Oscar. Hovedpersonen Peter, som spilles af Ulrich Thomsen, sidder på et værtshus, da han pludselig kommer i tanke om, at han har glemt at stemme. Han forlader derfor værtshuset og begiver sig i taxa hen mod afstemningsstedet. Turen derhen går dog ikke som planlagt, og han må tage tre forskellige taxaer, før han når frem. I hver taxa møder han taxachauffører, som udtaler sig fordomsfulde og racistiske. Peter må derfor vælge om han vil forsvare sine holdninger, eller om han vil nå at stemme. Filmen handler om racisme og det at have fordomme om fremmede. (Find den på Filmstriben).



Foto: DFI/Filmstriben

Kortfilm: 'Sort Passager' (original titel: Schwarzfahrer) af Pepe Danquart

'Sort passager' er en tysk kortfilm fra 1993, som også vandt en Oscar. Handlingen udspiller sig i en sporvogn, som kører gennem en tysk by. I sporvognen sidder en gammel dame, og ved siden af sætter sig en ung sort mand. Det bryder den gamle dame sig ikke om, og hun giver sin mening højlydt tilkende. Racistiske udsagn og fordomme flyver gennem luften. Den er både gal med de sorte, italienerne og polakkerne, og desuden synes hun også, at den unge sorte mand lugter. Den unge sorte mand forsøger at ignorere det, men til sidst får han nok og tager en noget overraskende hævn. Som 'Valgaften' handler filmen om racisme og fordomme.

(Find den på YouTube.com, dog kun med engelske undertekster).



Foto: Ekko von Schwichow

Film: 'Sol og beton' af David Wnendt

Udsatte boligområder eller ghettoer er tit forbundne med mange fordomme. De forbindes ofte med vold, brutalitet, hårde attituder, stoffer og bandekrige. I den tyske film 'Sol og beton' er det dog lige præcis sådan tingene er. I Gropiusstadt, et stort boligkompleks i Berlins Neukölln distrikt, hvor handlingen finder sted, er fordommene faktisk virkelighed. Filmen er et medrivende og rå portræt af en gruppe unge drenge hen over en varm sommer. Vi følger teenagerne Lukas, Gino, Julius og Sanchez, som bliver viklet ind i forskellige problemer og konflikter. Filmen handler om temaer som venskaber, håb, drømme og loyalitet.

(Find den på Filmstriben).

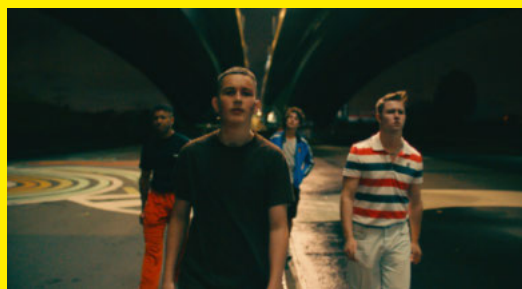


Foto: Angel Film/Filmstriben

Et stik i panden mod mørket

En banebrydende tilgang til behandling af depression undersøger nu, hvordan en injektion mellem øjenbrynene – hvor den såkaldte bekymringsrynke sidder – kan reducere depressive symptomer.



Foto: Colourboxid # 10274662

Professor Axel Wollmer har i over ti år forsket i denne behandling, der kan give hurtig og langvarig lindring for psykisk sårbare.

Tekst af Nina Bogicevic

følge den tyske psykiater og forsker Axel Wollmer kan det lille stik have stor effekt:

»Det er ligesom et depot-antidepressiv. Du injicerer det én gang, så bliver effekten der og aftager efter tre til fire måneder,« siger Axel Wollmer.

Axel Wollmer har forsket i forbindelsen mellem krop og sind i mange år. Idéen om at bruge botulinumtoksin - også kendt som botox - mod depression opstod blandt andet på baggrund af hans egne erfaringer.

»Jeg har altid følt mig lidt akavet i mit ansigt, når

jeg ikke havde det godt følelsesmæssigt,« fortæller han.

»Der var en bestemt spænding i mit ansigt omkring øjnene og munden. Og denne kropslige feedback gav mig på en måde adgang til en negativ følelsesmæssig tilstand,« siger Axel Wollmer.

De første idéer opstod ved at observere, hvordan vuggende bevægelser beroliger små børn via det indre øre. Axel Wollmer og professor Tillmann Kruger overførte tankegangen til ansigtsmusklerne og foreslog, at spændinger mellem øjenbrynene kan fastholde negative følelser – og at botox

måske kan bryde den onde cirkel.

»Vi undrede os over, hvorfor det var så populært at injicere botulinumtoksin i bekymringsrynken. Vores hypotese har altid været, at det ikke skyldes, at folk ser mere smukke eller yngre ud, men simpelthen fordi de rynker har meget at gøre med udtrykket af negative følelser,« siger Axel Wollmer.

Axel Wollmer og hans forskerhold undersøgte om botox – det samme stof, der bruges til rynkebehandling – også kunne hjælpe mod depression.

»En meget lille undersøgelse, men tilstrækkelig, fordi effekten var så god, at den viste en antidepressiv virkning af denne behandling,« fortæller han.

Siden da er flere replikationsstudier fulgt og peger samlet på en antidepressiv effekt. Men endnu mangler det afgørende kliniske forsøg, der kan føre til en officiel godkendelse.

Branchen er ret tilbageholdende med at gennemføre sådan et forsøg, forklarer Axel Wollmer. Derfor arbejder han og hans team nu på at skaffe midler til et akademisk, forskerinitieret studie.

»Det koster mange penge og kræver en stor logistisk indsats, men jeg synes, det er det værd, fordi det er en så enkel og effektiv tilgang,« fortæller han.

Selvom behandlingen endnu ikke er standard, peger nogle studier også på mulige effekter ved andre psykiatriske lidelser:

»Vi har nogle tidlige og lovende resultater for visse angstlidelser, bipolar lidele, depression, PTSD og OCD,« fortæller Axel Wollmer.

Dog understreger han, at disse resultater er tidlige og endnu ikke underbygget af større studier.

Det psykiatriske miljø reagerede overraskende positivt på at bruge botox mod depression fortæller Axel Wollmer:

»Faktisk blev det meget godt modtaget og taget i mod med stor åbenhed.«

Han erkender dog, at placeboeffekten er en udfordring:

»Det er let at få høje forventninger til behandlingen – og svært at lave forsøg, hvor deltagerne ikke ved, hvad de får,« siger Axel Wollmer.

Også spørgsmålet om bivirkninger rejser etiske overvejelser, især når botox bruges kosmetisk:

»Jeg er virkelig skeptisk over for den brede kosmetiske brug af botulinumtoksin,« siger Axel Wollmer.

»De er helt afgørende for reguleringen af vores sociale relationer. Og jeg mener, at hvis alle slukker for evnen til at opfatte og udtrykke negative følelser [...] kan det ved første øjekast have positive effekter. Men på længere sigt kan det også skjule problemer og konflikter.«

Botox bliver altså næppe en erstatning for terapi eller traditionel medicin – men det kan vise sig at være en værdifuld brik behandlingen.

»Lige nu mener vi, at det kan være et ekstra redskab eller et vigtigt supplement til antidepressiv behandling,« siger Axel Wollmer.

Vejen frem

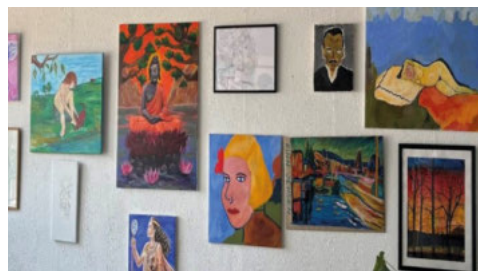
Axel Wollmer håber, at et større studie med 500 deltagere kan bane vejen for, at behandlingen bliver en del af de officielle retningslinjer – også uden fuld godkendelse. Indtil da er finansiering en udfordring, for behandlingen kan kun gives i forskningssammenhænge, og psykiatere mangler tid og motivation til at lære at give injektionerne.

Botox som antidepressiv behandling er et fascinerende eksempel på, hvor langt forskningen kan gå, når man tør tænke ud af boksen. Det kombinerer klassisk teoribaseret psykologi – 'facial-feedback hypothesis' fra Darwin – med moderne kliniske forsøg. Uanset om det bliver standardbehandling eller ej, sætter det fokus på, hvordan kroppen og sindet taler sammen – og hvordan et lille stik kan ændre meget.

Mamma Mia Skolen

Ny sæson fra slut august til midt december. Løbende tilmelding.

Fotos af : Monica Larsen



Keramik, Tai Chi, Glade hjerner, Kropsbevidsthed, Kreativt værksted, Billedkunst, Guitar, Sang, IT, Kultur med fotoapparat.

- Små hensynstagende hold for mennesker med psykiske vanskeligheder
 - To lektioner om ugen
 - Gode faglærere
- Samvær og plads til den enkelte

Undervisningen foregår i hyggelige undervisningslokaler på Aktivitets og samvær tilbuddet.

Kom forbi og hent en folder, ring eller besøg vores hjemmeside.



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



Lille Skole for Voksne i Vanløse

Vil du gerne lære at spille på et instrument? Som noget nyt kan du gå til Klaver, onsdage klokken 13.45 eller til Guitar, tirsdage klokken 12.45. Begge fag er for begyndere eller let øvede.

Hvis du gerne vil gå til et hold senere på dagen er der Personlig udvikling tirsdage klokken 17.15 eller Filosofi, torsdage klokken 17.15.

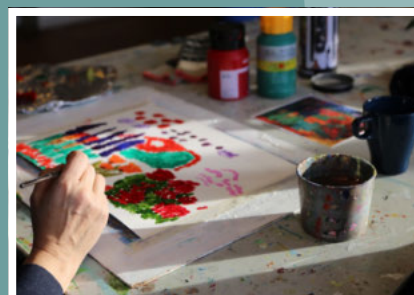
Der er løbende tilmelding, så du kan sagtens nå at være med. Skolen har åben rundvisning hver mandag klokken 11.

Se alle fag og læs mere om skolen 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

Hvem er vi?

Mød folkene bag denne måneds magasin.

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

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



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.



Anne Reus Christensen

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



Joan Joensen

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



Christina Andersen

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



Niclas Williams Kleven

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

Få gratis hjælp til rygestop

Ønsker du også en fremtid uden røg og nikotin?

Kurset løber over i alt 8 uger og der er plads til 10 deltagere.

**Der er kursus start fredag den 26/9
Klokken 10:30 – 12.00.**

På kurset vil en professionel rygestoprådgiver guide dig igennem rygestoppet og give dig støtte og vejledning i, hvordan du bedst lykkes med dit mål.

Når du deltager i kurset, er der mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin.

Vil du have en plads på kurset, så ring til Kompasset på tlf.: 40493247.
Spørg efter Charlotte.

Vi glæder os til at se dig!



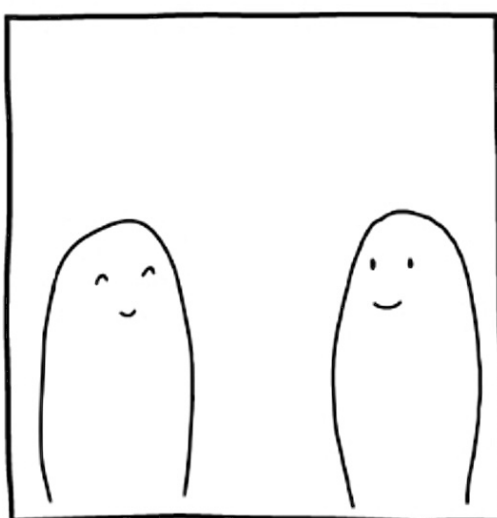
KOMPASSET
Aktivitets- og Samværstilbud

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



Grafik: Colourboxid # 40398744

SIKKE NOGET ØHRT !



ANNA ØHRT 2025



INSTAGRAM → GAYEGG_ART