

Gloria

Gratis • oktober 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 10

GUIDE:
SÅDAN STEMME DU
PÅ DIN MÅDE

**HVAD ER VIGTIGT, NÅR DU
SKAL STEMME?**

KIM VESSELGAARD, DER BOR PÅ
BOTILBUD, GIVER SIT BUD

GLORIA VAR MED, DA
SOCIALBORGMESTEREN
KOM FORBI
**ÅBNING AF
AUTISMEHUSET**

Kommunalvalg

»Dér hvor jeg håber på at kunne gøre noget, er ved at skubbe til andre for at få dem til at stemme, fordi det er noget, der er mangel på inden for psykiatrien«

- Kim Vesselgaard



Skribenter

Anne Reus Christensen
Inas Bashir Hamz
Jesper Thorlund Nielsen
Maria Lykke Mynte Ougaard
Niclas Williams Kleven
Niels Green

Korrektur

Christina Andersen
Met'Marie E. Lambers
Niclas Williams Kleven

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Redaktører

Kristian Bejder

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:

fx83@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

[Facebook.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus) og
[@gloriamediehus](https://www.instagram.com/gloriamediehus) på Instagram

Forsidefoto: Kim Vesselgaard

Forsidefotograf: Joan Joensen

Kære læser

En valgdag kaldes af nogle for demokratiets festdag – mens det for andre kan være lidt af en kamp at komme til valgstedet. Og netop derfor sætter Gloria her i oktober spot på det kommende kommunalvalg.

For vidste du, at der findes flere forskellige muligheder til at få stemt? Måske ikke. Men så er det jo på sin plads, at Gloria giver dig en guide til at stemme på den måde, der passer dig bedst.

Og hvorfor er det nu lige netop, at kommunalvalg er så interessant? Svaret på dét og meget mere gør kommunalforsker fra Syddansk Universitet Ulrik Kjær dig klogere på her i magasinet.

Alle psykiatriordførerne på Christiansborg har også fået et opkald fra Gloria. For hvad tænker de egentlig, er det vigtigste, som Københavns Kommune skal prioritere i socialpsykiatrien efter valget?

Til slut har vi også taget en snak med Kim Vesselgaard, der er politisk engageret og selv bor på botilbud. Læs om, hvad hun finder vigtigt ved det kommende valg, og hvordan hun forsøger at trække flere i psykiatrien til stemmeurnerne.

Godt valg og god læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Dét bliver vigtigt , når Kim skal sætte sit kryds

Læs Kim Vesselgaards personlige historie om det at skulle sætte sit kryds ved blandt andet det kommende kommunalvalg

9

Sådan stemmer du på din måde

Guide til hvordan og hvornår du kan stemme

10

Kommunalvalg:

Hvad går det egentlig ud på

Ulrik Kjær professor i statskundskab giver svar på forskellig spørgsmål Gloria har stillet

13

Så skal der stemmes.....igen

Fakta om kommunalvalget

28

Voxpop:

Hvad skal kommunen prioritere i socialpsykiatrien

Otte psykiatriordførere fra Christiansborg har svaret på spørgsmålet om, hvad Københavns Kommune skal prioritere højest i socialpsykiatrien efter valget

Uden for tema

7

Quiz

I månedens quiz kan du prøve kræfter med din viden om kommunalvalg og regionsrådsvalg

14

Brevkasse: Sex og parforhold

Læs vores brevkasseredaktør Bastians svar på spørgsmålet om, hvad man gør, når ens depression blusser op, man mister lysten, og ens kæreste føler sig afvist

15

Aktivitetskalender

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

32

Man kan være nødt til at holde noget hemmeligt for at overleve

Peter Westermann, formand for Depressionsforeningen og social- og psykiatriudvalget, kæmper for blandt andet bedre viden om psykisk sårbarhed

36

Åbning af Autismehuset:

»Det er ikke hver dag, man ser sine politiske drømme gå i opfyldelse.

Den 25. august slog Autismehuset dørene op for første gang og Gloria var med

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 3. november er den 10. oktober**

Dét bliver vigtigt, når Kim skal sætte sit kryds

Den 18. november er der kommunalvalg i Danmark. Her skal der vælges kommunalbestyrelses – og regionsrådsmedlemmer i alle Danmarks kommuner og regioner. Gloria har mødt Kim Vesselgaard til et interview om hendes interesse for politik, og hvad der bliver vigtigt for hende, når hun skal stemme.

Tekst Niclas Williams Kleven / Foto Joan Joensen



Kim Vesselgaard har været politisk interesseret i mange år.

» Det var i forbindelse med folketingsvalget i 2007, at jeg blev politisk interesseret.

Kim Vesselgaard

»Jeg var enormt spændt på det første valg, der skulle komme, hvor jeg havde mulighed for at stemme,« fortæller Kim Vesselgaard og uddyber:

»Det var i forbindelse med folketingsvalget i 2007, at jeg blev politisk interesseret.«

Det var valget, hvor SF havde massiv fremgang og gik tolv mandater frem, og Villy Søvndal var den helt store stjerne. Den politiske vækkelse var dog ikke kun spændende og en dans på roser, husker Kim Vesselgaard:

»Efter valget var jeg skuffet og brændt, for mange af de ting, som blev lovet i valgkampen, blev ikke overholdt.«

Det er vigtigt at stemme

Den politiske interesse var dog blevet plantet i Kim Vesselgaard, og hun har siden engageret sig politisk i fagforeningsarbejde og som næstformand i FOA Ungdom.

»Der hvor jeg håber på at kunne gøre noget, er ved

Kim Vesselgaard var egentlig ikke så interesseret i politik som barn og tidlig teenager. Men da hun endelig som 18-årig blev stemmeberettiget, ændrede dette sig dog.



Kim Vesselgaard mener, at psykiatrien er et område, som er blevet nedprioriteret i mange år. Det går både ud over de ansatte og patienterne, siger hun.

at skubbe til andre. Skubbe til andre for at få dem til at stemme, fordi det er noget, der er mangel på inden for psykiatrien. Det kan være svært at få folk til at gå ned og stemme. Der er altid mange mennesker, når man skal stemme. Dette kan for nogle være overvældende og svært at overskue. Jeg bor selv på Fogedgården, som er et paragraf 105 tilbud i Københavns kommune. Her har jeg

» Der hvor jeg håber på at kunne gøre noget, er ved at skubbe til andre. Skubbe til andre for at få dem til at stemme, fordi det er noget, der er mangel på inden for psykiatrien.

Kim Vesselgaard

blandt andet været med til at arrangere det sådan, at vi på bostedet er gået samlet ned for at stemme. Det har fået flere til at stemme, nogle gange dog mere succesfuldt end andre, men flere har stemt, det er sikkert.«

Hvorfor er psykiatripolitik vigtig for dig?

Kim Vesselgaard har flere mærkesager, der betyder noget for hende, når hun følger med i politik. Nogle af dem er vilkårene i sundhedsvæsenet og på arbejdsmarkedet. Andre temaer kunne for eksempel være dyrevelfærd. I dag skal vi dog snakke om psykiatrien, et område som også ligger Kim Vesselgaards hjerte nært.

»For det første er jeg selv bruger af psykiatrien, og desuden er jeg uddannet social- og sundhedsassistent og har arbejdet inden for sundhedssystemet,« fortæller Kim Vesselgaard og uddyber:

»Jeg synes psykiatrien er et område, der bliver nedprioriteret. Vi kan se, hvad der sker med borgerne og personalet, når psykiatrien konstant bliver nedprioriteret. Det koster liv, og det er svært at acceptere. De svage bliver svagere og svagere. Desuden har lignende områder, for eksempel handicapområdet fået og fået og fået. Det er som om psykiatrien er et politisk og økonomisk sort hul,« fortæller hun.

Bliv klogere på kommunalvalget:

Udover at læse i Gloria kan du blive klogere på kommunalvalget ved at besøge følgende hjemmesider:

Bliv klogere på tidligere valg på valg.dk her kan du nørde ned i fakta og tal.

Du kan også blive klogere på det kommende kommunalvalg på borger.dk, hvor du finder en masse vigtig information og på hjemmesiden kl.dk/momentum, hvor der er en række interessante artikler om kommunalvalget..

Fortsættes næste side....

Forbedringer i psykiatrien

Kim Vesselgaard peger på flere forskellige ting, som kunne gøres bedre i psykiatrien:

»Vilkårene for de borgere, der bor i psykiatrien, er ikke specielt gode. Den hjælp, der bliver tilbudt, er ikke specielt omfattende,« hun fortsætter:

»Det er også et problem, at der bliver skåret i personale, skåret i tid, der bliver skåret på en lang række områder. Det er ikke specielt attraktivt for nyt personale at starte med at arbejde i psykiatrien. Det er desuden heller ikke attraktivt at uddanne sig til at arbejde i psykiatrien. Vilkårene for vores personale burde også være bedre. Mange steder kæmper man med trusler og vold. Sikkerheden på arbejdspladsen skal blive bedre. Hvis man gerne vil løfte hele psykiatrien, så er man nødt til at kigge på både borgere og ansatte og de vilkår, der er,« fortæller hun.



Det vigtigste bliver at se på mine mærkesager og så finde en kandidat eller et parti, som jeg tror, kan føre de ting ud i livet.

Kim Vesselgaard

Det vil jeg tænke over, når jeg står i boksen

Kim Vesselgaard har god tid til at tænke over, hvem hun vil stemme på. Hun håber på at finde den helt rigtige kandidat.

»Det vigtigste bliver at se på mine mærkesager og så finde en kandidat eller et parti, som, jeg tror, kan føre de ting ud i livet. Jeg må dog indrømme, at jeg er lidt pessimistisk i forhold til politik efterhånden, fordi jeg føler mig brændt på mange måder. Jeg håber dog, at jeg kan gå ned og sætte krydset ved en kandidat, som jeg tænker kan rykke i noget. En der vil sætte fokus på nogle af de ting, som jeg er interesseret i: Psykiatrien, sundhedsvæsenet, vilkårene på arbejdsmarkedet, bedre vilkår som borgere generelt og større fokus på dyrevelfærd

og et bedre dyrepoliti. Jeg har ikke besluttet mig for, hvem jeg vil stemme på endnu, men jeg har en idé om, hvor jeg lander.«

Udover at stemme håber Kim Vesselgaard også, at hun kan prikke lidt til sine medborgere, inden de skal ned og sætte deres kryds.

»Jeg har en forhåbning om, at jeg kan være lidt provokativ og prikke lidt til nogle folk. Få dem til at tænke lidt over, hvad det er, man skal tænke over, når man skal vælge, hvem man vil stemme på. Stemmer man for, hvad der vil være bedst for en selv, eller hvad der vil være bedst for andre og for Danmark? Jeg håber, at jeg kan få folk til at tænke over sådanne ting.«

Politiske forbilleder?

Kim Vesselgaard har ikke nogen forbilleder, når det kommer til politik, alligevel fortæller hun følgende:

»Jeg har ikke haft deciderede forbilleder inden for politik, men der har da været ting ved visse politikere, som jeg har syntes om, for eksempel var Anders Fogh en fantastisk taler, Villy Søvndal var karismatisk, og Pia Kjaersgaard er typen, der bare siger, hvad der falder hende ind, men nogle deciderede rollemodeller inden for politik, nej.«

Quiz

Kære læser, alting har en tid, for alt, hvad der sker under himlen, er der et tidspunkt. En tid til kommunal- og regionsrådsvalg, en tid til at quizze. En tid til at quizze om kommunalvalg, en tid til at quizze om regionsrådsvalg. Og det er så nu - de to sidstnævnte. God fornøjelse!

1. Apropos tid og tidspunkter, hvornår åbner og lukker valgstederne, tirsdag den 18. november?

1. Valgstederne åbner klokken 7 og lukker klokken 19
2. Valgstederne åbner klokken 8 og lukker klokken 20
3. Valgstederne åbner klokken 9 og lukker klokken 21

2. Hvor mange valgsteder er der i Københavns Kommune?

1. 36
2. 44
3. 58

3. Hvor mange valgkredse er valgstederne fordelt på?

1. 5
2. 9
3. 13

4. Okay, lad os lige holde en pause med talspørgsmålene. Hvem er i skrivende stund overborgmester i Københavns kommune?

1. Lars Weiss (Socialdemokratiet)
2. Sophie Hæstorp Andersen (Socialdemokratiet)
3. Pernille Rosenkrantz-Theil (Socialdemokratiet)

5. Udover overborgmesteren, er der i Københavns Kommune seks andre borgmestre hver med sit ressort-område. Hvilken borgmester har ansvaret for spørgsmål vedrørende psykisk sårbare borgere?

1. Sundheds- og omsorgsborgmesteren
2. Beskæftigelses- og integrationsborgmesteren
3. Socialborgmesteren

6. Hvilken af de følgende tre borgmesterposter findes ikke i virkeligheden og er altså én, jeg har fundet på?

1. Børne- og ungdomsborgmester
2. Kultur- og fritidsborgmester
3. Park- og rekreationsborgmester

7. Vi må ikke glemme regionerne - regionerne, der har givet os så meget. Måske har du hørt, at de nuværende fem regioner bliver til fire, idet Region Sjælland og Region Hovedstaden skal sammenlægges. Men hvad kommer den nye region til at hedde?

1. Region Sjælland og Hovedstaden
2. Region Østdanmark
3. Region Øst

8. Da den nye region ikke findes endnu, vil der gå lidt tid, førend dem, vi vælger, tiltræder i deres nye funktion, for først hvornår vil den nye region officielt være en realitet?

1. 1. januar 2026
2. 1. januar 2027
3. 1. januar 2028

9. Skulle du selv få lyst til at stille op til kommunalvalget, så vil du først skulle bruge et vist antal underskrifter fra såkaldte stillere (som stiller dig op til valg). Hvor mange underskrifter, skal man bruge i Københavns kommune?

1. Mindst 150 og højst 300
2. Mindst 1500 og højst 3000
3. Mindst 15000 og højst 30000

10. Igennem tiderne har der været opstillet mange kuriøse partier til kommunalvalg. Hvilken af de tre nedenstående har ikke været opstillet?

1. Nihilistisk Folkeparti
2. Valgfest med mexicansk tema
3. Hestepigelisten

Svarene findes på side 15

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

Hvad sker der, når en tidligere indlagt patient møder den medarbejder, der gjorde en forskel under indlæggelsen?

For fire år siden var Catalina indlagt på en psykiatrisk afdeling. Her mødte hun recovery-mentor Louise, som kom til at spille en afgørende rolle i hendes forløb – så stor, at Catalina stadig tænker på den hjælp, hun fik.

Nu har Catalina inviteret Louise med på en gåtur for at se tilbage på indlæggelsen og sammen udforske, hvad deres møde betød dengang – og betyder i dag.

Lyt til afsnittet Lyset i mørket dér hvor du lytter til Glorias Podcast

Sådan stemmer du på din måde

Den 18. november 2025 skal der stemmes til kommunal- og regionsrådsvalg. Senest fem dage før valget modtager du et brev med et valgkort via posten, hvor det fremgår, hvor du kan stemme på selve valgdagen. Men vidste du, at du kan stemme på en måde, der passer dig bedre?

Tekst Inas Bashir Hamza

Brevstem før valgdagen
Allerede før valgdagen fra tirsdag den 28. oktober til og med lørdag den 16. november kan du brevstemme i et hyggeligt og mere velkendt miljø, som eksempelvis kan være dit lokale bibliotek. Alt, du skal gøre, er at møde op i åbningstiden. Du behøver ikke engang at medbringe dit valgkort, så længe du blot har pas, sundhedskort eller kørekort med.

Stem fra institution

Er du indlagt på et hospital eller bor du på en boform for personer med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller lignende, kan du brevstemme fra institutionen. Det er personalet dér, hvor du er, som fungerer som brevstemmemodtagere, og det er dem, du skal have fat i for at kunne brevstemme fra institutionen.

Søg om at brevstemme i eget hjem

Bliver du forhindret i at møde op på valgdagen, på grund af sygdom eller nedsat førlighed, kan du ansøge om tilladelse til at brevstemme i eget hjem fra tirsdag den 21. oktober 2025. Sidste frist for at ansøge er torsdag den 6. november 2025 klokken 18.00.

Valgsteder med især god adgang for folk med funktionsnedsættelse

Du kan læse om faciliteter på valgstederne og danne dig et overblik over valgstederne med særlig god adgang her: www.godadgang.dk
Er valgstedet ikke på listen, kan et godt tip være at google stedet og danne dig et overblik. Det kan

være med til at forberede dig på, hvad du kan forvente, og måske kan det mindske frygten og give dig en idé om, hvilken type assistance du kunne behøve på selve dagen.

Stem uden for valgstedet

Hvis du vurderer, at du ikke kan komme ind i stemmelokalet, for eksempel hvis du mangler førlighed, eller der er trapper eller lignende ved valgstedet, så kan du også bede om at få lov til at stemme lige udenfor valgstedet. Det kan eksempelvis ske inde i din bil.

Stem på valgdagen!

Har du lyst til at udfordre dig selv eller bare lyst til at opleve suset og stemningen ved at afgive stemme på valgstederne, kan du få hjælp på selve valgdagen af en valgstyrrer eller en tilforordnet vælger, som befinder sig på valgstedet. Der er en helt særlig stemmeboks på alle valgsteder, hvor der er plads til både dig og din hjælper.

Du kan også få hjælp af en person, du selv har valgt. Hvis du vælger dette, har du stadig mulighed for samtidigt også at få hjælp af en valgstyrrer eller tilforordnet. Det er vigtigt, at du selv oplyser den, som du har udvalgt til at hjælpe dig, om hvem du ønsker at stemme på. Personen eller personerne, du har udvalgt til at hjælpe dig, har selvfølgelig tavshedspligt.

Kilder: kk.dk, godadgang.dk, borger.dk, danske-seniorer.dk

Kommunalvalg: Hvad går det egentlig ud på?

Den 18. november 2025 er der kommunalvalg i Danmark, men hvad har det med mig at gøre, tænker du måske? Gloria har talt med professor i statskundskab Ulrik Kjær til et interview om det kommende valg.

Af Niclas Williams Kleven

Hvorfor interesserer du dig for kommunalpolitik?

»Jeg synes politik er spændende, men grunden, til at jeg synes, at kommunalpolitik er særligt spændende, er, fordi at tingene kommer meget tæt på os som borgere. Der er nogle, der synes, at det er kedeligt at diskutere trafikregulering eller madordninger i daginstitutioner, fremfor at diskutere krudt og kugler og hvad der sker ude i den store verden. Men jeg synes faktisk, at det er, når man kommer derned, hvor politikken rammer os på godt og ondt som enkelte borgere, at det bliver rigtig spændende. Jeg synes, de diskussioner, der kører, om vi skal bruge pengene på børnene eller på de gamle, er spændende. Det bliver først rigtig interessant, når man skal vælge, om man skal renovere en folkeskole eller et ældrecenter i en given kommune.«

»Som forsker er det også sjovere og mere interessant, at man netop kommer så tæt på, at man har adgang til at snakke med lovgiverne. Det er nemmere at snakke med en borgmester eller et medlem af en kommunalbestyrelse end med statsministeren.«

Hvorfor er det vigtigt at stemme ved kommunalvalg?

»Fordi de beslutninger, der bliver truffet i en kommune, har betydning for alle borgeres liv. Det er svært at forestille sig en borger, der bor i en given kommune, hvor det ikke har betydning for vedkommende, hvad kommunen beslutter. Det er jo kommunen, der står for de lokale veje og cykelstier, det er kommunen, der står for ældrepleje, daginstitutioner og skoler. Altså de står for

rigtig mange af de ting, som kommer tæt på, når vi bevæger os rundt i samfundet som borgere. Kommunen har fingrene på godt og ondt rigtig mange steder i vores liv.«

Hvordan påvirker kommunalvalget min hverdag?

»Ligeegyldigt hvem, der vinder valget, så vil du ikke kunne se nogen forskel, når du vågner dagen efter valget. Ændringerne kommer ikke lige fra den ene dag til den anden. Men lige så snart at den nye kommunalbestyrelse går i gang med at arbejde, vil de gå i gang med at trække kommunen i den politiske retning, som de synes, den skal bevæge sig i. Nogle af de ting, som de beslutter, vil du så begynde at møde ret hurtigt, mens andre beslutninger er noget, der tager længere tid. Men



Foto: SDU

Ulrik Kjær professor i statskundskab.

over tid vil man for eksempel kunne mærke, hvis man lavede om på normeringerne i daginstitutionerne, eller hvis man begyndte at give lidt flere midler til folkeskolen, eller hvis man fandt ud af på ældreområdet, at der ville man begynde at organisere det på en anden måde, så den enkelte ældre fik lidt mere hjemmehjælp end ellers. Så kommunalpolitiske beslutninger vil påvirke de flestes hverdag på en masse forskellige områder.«

Hvad er forskellen på kommunalvalg og folketingsvalg?

»En forskel er, at mange af os kender de landspolitiske ledere og de folketingspolitikere, der er mest omtalte. Det er de færreste, der kender ligeså mange af de kommunalpolitikere, der er i deres kommune. Dette er en væsentlig forskel. Desuden er der færre, der stemmer.«

Hvorfor har vi overhovedet kommunalvalg?

»Det har vi, fordi vi gerne vil have, at de, der bor i en given kommune, faktisk også bestemmer over nogle ting i deres egen kommune, frem for at det er Folketinget, der bestemmer det hele. Hvis man for eksempel skulle tage nogle beslutninger på trafikområdet i form af etablering af cykelstier. Hvem ved så bedst det? Er det dem, der bor i den kommune, hvor cykelstierne skal være? Eller er det nogle fra centralt hold? Der vil det nok være dem, der bor ude i kommunen, der ved bedst.«

Hvorfor er stemmeprocenten lavere ved et kommunalvalg?

»Det er der to grunde til. Den ene grund er, at der er noget politik, som kommunerne ikke blander sig i for eksempel finanspolitik og udenrigspolitik. Det vil sige, at der vil være nogle borgere, som ikke interesserer sig for skoler og daginstitutionspolitik, men som interesserer sig rigtig meget for global klima- og sikkerhedspolitik. Disse personer vil nok stemme til folketingsvalget, men ikke til kommunalvalget. Desuden vil der være vælgere, der tænker, at de ikke rigtig følger med i kommunalpolitik og kun har lidt viden om det. Dette kan skyldes, at man er flyttet fra en kommune til en anden kommune. Det gør vi jo hele tiden. Her vil mange fortsat stemme til folketingsvalg, men fordi man er flyttet, kender man ikke lige dem, der stiller

op, og vælger derfor ikke at stemme.«

Hvad bestemmer byrådet (kommunalbestyrelsen) i en kommune, og hvilke områder har de ikke indflydelse på?

»I sidste ende er det jo Folketinget, der har magten. Det står i grundlovens paragraf 82, at kommunerne har lov til at tage nogle beslutninger selv, men det ordnes ved lov, hvad de må beslutte, og det betyder, at det hele tiden er Folketinget, der bestemmer, hvad de må, og hvad de ikke må. Langt den meste politik; klima-, uddannelse-, social- og sundhedspolitik bliver besluttet af Folketinget. Så hvad laver kommunerne så? Ja, de fører tingene ud i livet. Det kan være, at Folketinget beslutter, at vi skal have nogle folkeskoler, men skal vi have få store skoler eller mange små skoler? Det kunne også være et spørgsmål om faciliteter, skal vi bygge en idrætshal eller bruge pengene på at bygge nogle fodboldbaner. Disse ting bliver besluttet ude i kommunerne.«

Hvad er kommunalbestyrelsens vigtigste opgaver i en kommune?

»Det er meget nemt at svare på, det er nemlig at lave det årlige budget. Det er den store beslutning. Her prioriterer man mellem områderne og finder ud af hvem, der skal have penge eller ej. Hvis du spørger en kommunalpolitiker, vil vedkommende også sige, at det er det vigtigste for dem.«

Kommunal- og regionsrådsvalget 2025 bliver afholdt tirsdag den 18. november 2025 fra klokken 8:00 til 20:00 i hele Danmark.

Der er i alt 98 kommuner i Danmark, hvor der afholdes kommunalvalg hvert fjerde år. Ved kommunalvalget stemmer borgerne i den enkelte kommune for at vælge medlemmer til kommunalbestyrelsen eller byrådet, som leder kommunen.

Stemmeprocenten ved et kommunalvalg ligger typisk på mellem 62-73 %, mens stemmeprocenten ved et folketingsvalg er markant højere eksempelvis 84,1 % ved valget i 2022.

Kilde: *borger.dk*

Bedre Psykiatri i samarbejde med Ungehus CPH

Mød Anna Juul, forfatter til blandt andet bogen *Superskurk* og modtager af prisen som Årets Sundhedsdebattør 2023 i Ungehus CPH til arrangement kun for pårørende **den 30. oktober**.

Se mere på Ungehus CPH's instagram ved at scanne QR-koden:

Dato:

torsdag 30. oktober 2025

Tid: 19:00 – 20:30

Sted: Ungehus CPH,
Hørsholmsgade 20, 2200 København

Pris: Gratis - med begrænsede pladser.



Tilmelding sker på:

Arrangementer - Bedre Psykiatri

Scan QR-koden for at komme til tilmelding.



Ungehus CPH
Hørsholmsgade 20
2200 København N



Kreahjørnet i Pinta:

Kom med og udforsk din kreativitet sammen med andre i et rum, hvor vi fokuserer på, at processen er lige så vigtig som produktet.

Vi vil oftest tegne eller male, men der er mulighed for at komme med idéer og forslag til andre kreative aktiviteter.

Det foregår fredage klokken 10.30-11.30.

Tilmelding er ikke nødvendig.

For spørgsmål ring til:

Sanna 21365524



Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Så skal der stemmes... igen

Hver fjerde år skal der stemmes ved kommunalvalget. Oftest er det valg vigtigere for den enkelte end et folketingsvalg, da det omhandler de nære ting i hverdagen. Her får I svar på nogle af de mest stillede spørgsmål op til valget

Tekst Niels Green, illustration Alice S. Lassen

Hvem kan stemme til et kommunalvalg?

Man skal være fyldt 18 år og have fast bopæl i Danmark og så skal man enten være dansk statsborger, statsborger i et andet EU-land, Norge, Island eller Storbritannien eller have boet i Danmark, Grønland eller Færøerne uden afbrydelser i mindst fire år.

Hvor kan jeg finde information om hvad de forskellige partier og kandidater står for?

Hvis du er i tvivl om, hvad partierne har af holdninger til forskellige emner, kan du ofte tjekke partiernes hjemmesider, hvor forskellige holdninger til specifikke sager står. Ellers kan du prøve at tage en kandidattest lavet af forskellige medier.

Kan man få hjælp ved valgstederne, hvis man er i tvivl om noget?

De valgtilfornordede, som er de personer, der sørger for alt det praktiske ved et valgsted, er til rådighed for at hjælpe vælgere, der måtte have spørgsmål eller behov for hjælp under stemmeprocessen.

Hvordan får jeg mit valgkort?

Du modtager dit valgkort per post, normalt omkring en uge før valgdagen. Det sendes til den adresse, hvor du er bopælsregistreret. Valgkortet indeholder oplysninger om navn og adresse, stedet hvor du skal stemme, og hvornår du skal stemme.

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke har modtaget mit valgkort?

Hvis du ikke modtager dit valgkort inden valgdagen, eller hvis der er fejl i dine oplysninger, kan du kontakte din kommunes valgsekretariat for at få hjælp. De kan udstede et nyt valgkort eller hjælpe med at rette eventuelle fejl.



Sex- og parforhold

Kære brevkasse

Når min depression blusser, forsvinder lysten og energien. Min kæreste føler sig afvist, selvom jeg længe efter nærhed. Har I råd til, hvordan vi kan bevare intimitet på dårlige dage – måske uden sex – og hvordan jeg kan forklare forskellen mellem "ingen lyst" og "ingen kærlighed"?
— "Tom for energi, fuld af kærlighed", 41 år



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 "Tom for energi, fuld af kærlighed"

Det giver mening: depression og anhedoni kan sænke lysten uden at kærligheden forsvinder. Sig for eksempel:

»Jeg elsker dig; det er symptomerne, ikke dig.«

Foreslå nærhed uden sex på dårlige dage: kram, rolig berøring, hånd i hånd, fælles vejtrækning, fodmassage eller et kort '6-sekunders kys'.

Lav en lille 'intimitetsmenu', I kan vælge fra, og brug en enkel daglig skala: 'I dag har jeg energi 3/10 – jeg kan kram og film, ikke sex.'

Husk, tydeligt samtykke og at lyst ofte kan være responsiv og komme efter tryk kontakt; hvis den ikke gør, er det også okay. Tal med din behandler om mulige bivirkninger eller justeringer; små ændringer i medicin, søvn og struktur kan hjælpe, og en kort par-/sexologisk samtale kan give jer konkrete øvelser. Hvis håbløsheden tiltager, eller du får mørke tanker, så ræk ud til læge/akut hjælp.

Intimitet kan holdes varm i små, venlige skridt. Alle har deres egne behov, og de er aldrig de samme som ens partners. Det vigtigste er at italesætte vores forskelligheder.

Hilsen

Bastian

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i oktober

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

Glorias kommende tema

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

Magasintema den 1. december:
Jul

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

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

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: NADA - øreakupunktur

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

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

14.00-15.30: 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 samt booke tid hos vores civilsamfundsrådgiver.

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

● Kræver tilmelding

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Mandage

Den 6., 13., 20. og 27. oktober klokken 16.45: Udendørs madklub

Der er mulighed for at komme indendørs.

Tirsdage

Den 7., 14., 21. og 28. oktober klokken 11.00-12.00: Yoga

Den 7., 14., 21. og 28. oktober klokken 13.00-14.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 8. oktober klokken 11.00-12.00: Efterårskranse

Den 22. oktober klokken 11.00-12.00: Chilidag

Den 29. oktober klokken 11.00-12.00: Vinterklargøring af stau-debed

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 OKTOBER

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. Løbende optag**
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. **Floorball i oktober**
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 OKTOBER

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: Brætspilscfé
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: Smykkeværksted

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 OKTOBER

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: Samtaler om recovery (18-40 år) ● ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
15.30-17.00: Filosofigruppe. **Ulige uger** ●
16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

09.30-12.30: Sansevandringer i naturen. **Afholdes løbende** ●
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 ●
17.00-21.00: Torsdagscafé ●
17.30-19.30: Billedværksted ●

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: Nørbling. 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: 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 OKTOBER

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.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Det er vigtigt, at du kommer til tiden

Tirsdage

12.45-14.30: Kageværksted ●

13.00: NADA med te. **Gratis** ●

Onsdage

13.00-14.30: Kaffe og Håndværkertricks ●

Torsdag

10.30-13.00: Naturpleje og Bålcaffe ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil ●

Der tages forbehold for ændringer.

Hold dig opdateret på vores facebookside:

<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 OKTOBER

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
- 13.00-16.00: Frisør
- 14.30-15.15: Fælles frokost
- 15.30-17.00: Træning i Ungehuset
- 16.00-17.00: Yoga for kvinder

Tirsdage

- 11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 11.30-13.30: Fælles brunch
- 12.00-17.00: Udflugt. **Læs mere nedenfor**

Onsdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 12.00-17.00: Sundhedsfaglig konsultation
- 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
- 17.00-20.00: NADA-behandling
- 17.00-20.00: Klub 65+. **Ældreaften med middag og socialt samvær**

Fredage

- 12.00-16.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 13.00-16.00: Frisør
- 14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i oktober:

- Den 7.oktober: Naturtur - Nat i naturen
- Den 14. oktober: Udflugt til Brumleby
- Den 21. oktober: Naturtur - vær kreativ i naturen
- Den 28. oktober: Udflugt til Bakkehuset

Særevents i september:

- Den 7. oktober klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med

psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**

Den 10. oktober klokken 18.00-23.00: Kulturnat i Muhabet.
Arrangementet med kunstudstilling og workshop er åbent for alle med kulturpas

Den 21. oktober klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**

Den 31. oktober klokken 17.00-20.00: Caféaften

Lukkedage i oktober:

Den 10. og den 24. oktober

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

Café Rose

Ligger i Sydhavnen

Tirsdage

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

● Kontakt Kompasset for info

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

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
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: Kultur og historie
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 OKTOBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

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

Mandage

10.00-12.30: Billedkunst med Ida Glad
10.30-13.00: Hverdags-IT med Jørn Johansen ●
13.00-15.30: Sankning med Emma Maya Buchanan
13.00-15.30: Billedkunst med Ida Glad
13.00-16.30: Fra jord til bord med Emma Maya Buchanan
16.00-18.30: Keramik med Rikke Hostrup

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springborg
12.30-14.30: Indspil og udgiv en sang med David Springborg
10.00-12.30: Skrivekunst med Rikke Oberlin Flarup ●
13.00-15.30: Manuskriptudvikling med Rikke Oberlin Flarup ●
14.00-16.30: Hverdags-IT med Jørn Johansen

Onsdage

10.00-12.30: Naturhold med Asker Hvidepil
10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix ●
09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup
12.30-15.00: Novelleskrivning med Charlot Roslev ●
13.00-15.30: Vildt ler med Emma Maya Buchanan
14.30-17.00: Poetisk Skriveværksted ●

Torsdage

10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen.
12.00-14.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●
15.00-17.00: Rocksampil med Kristian Lova Matthiesen
12.30-15.00: Mixed media, illustration og collage med Charlotte Selvig
12.30-15.00: Blomstertryk og bogbinding med Emma Maya Buchanan

Fredage

10.00-12.30 Strik med Rikke Bangsgaard
12.00-14.30 Klaver med Asker Hvidepil ●

13.00-15.30 Strik med Rikke Bangsgaard
13.15-15.45 Syning med Emil Wæde

Weekend workshops:

04/05. oktober 2025
11.00-16.00 Kunstweekend med Rikke Volf

18. oktober- 20. december 2025
13.00-15.30 Kunstklubben - barn og forælder med Ania Nørgaard og Henriette Lykke

25/26. oktober 2025
12.00-15.00 Skulptur og maske med Maya Peitersen

NB:

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, kælderens til venstre
2100 København Ø

Kildevæld Kulturcenter, ●
Bellmansgade 3C
2100 København Ø

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

Øvelokalet Penny Lane på Kofoeds Skole
Holmbladsgade 120
2300 København S

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

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

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

Hvad skal kommunen prioritere i socialpsykiatrien?

Læs, hvad psykiatriordførerne på Christiansborg svarer, når Gloria spørger dem, hvad de mener, Københavns Kommune skal prioritere højest i socialpsykiatrien efter valget.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto Marie Hald og Steen Brogaard

Psykiatriordførerne har ansvar for at repræsentere deres partis holdninger til psykiatrien. De fungerer som bindeled mellem ministrene og de folk, der befinder sig i psykiatrien. De skal holde øje med og sikre, at regeringen ikke blot prioriterer psykiatrien, men også hvad der er vigtigst at prioritere i psykiatrien.

Derfor har Gloria spurgt psykiatriordførerne på Christiansborg om, hvad de synes, at Københavns Kommune skal prioritere højest i socialpsykiatrien efter valget?

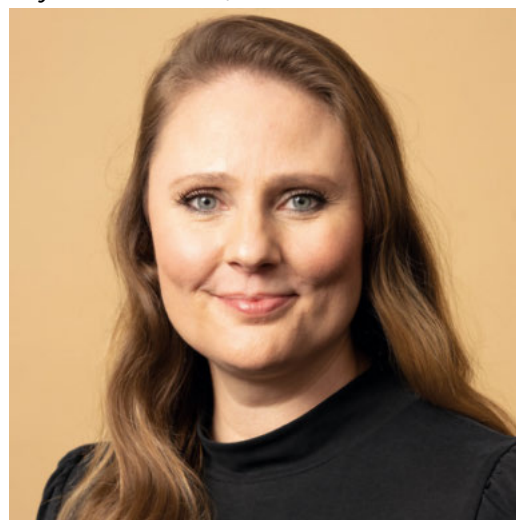
Alle psykiatriordførere er blevet kontaktet og spurgt om, de ville udtale sig.

»Det svære ved det socialpsykiatriske område er, at man ofte står i et dilemma – skal man prioritere forebyggelse bredt eller fokusere på de mest udsatte? Hvis jeg skal pege på én ting, vil jeg sætte fokus på børn og unges mentale trivsel, især dem der viser de første tegn på mistrivsel. Det kræver lettilgængelige tilbud, så man hurtigt kan give den nødvendige hjælp og udredning. Samtidig skal skolen indrettes, så disse børn kan trives og ikke udvikler alvorlige psykiatriske reaktioner som følge af manglende støtte over for lang tid.«

Christoffer Aagaard Melson,
Psykiatriordfører, Venstre



Charlotte Bromann Mølbæk,
Psykiatriordfører, SF



»Det vigtigste for de nye kommunalbestyrelser er at sikre, at psykiatriens reorganisering hænger sammen i praksis. At man som byråd læner sig ind i samspillet mellem psykiatrien, somatikken og sundhedsrådene. Det bliver en stor rolle at få samarbejdet på tværs til at fungere, således at den nære indsats bliver mere koordineret og fungerer bedre.«

Jens Henrik Thulesen Dahl,
Psykiatriordfører, Danmarksdemokraterne



»Danmarksdemokraterne står bag aftalen om en samlet 10-årsplan for psykiatrien, hvor vi løfter og udvider kapaciteten i socialpsykiatrien markant. Alt for mange oplever, at der for eksempel er lange ventetider, når man udskrives fra sygehuspsykiatrien til socialfaglige indsatser i kommunerne. Det skal vi gøre op med, ligesom vi skal tage et opgør med silotænkningen. Det duer ikke, at der kun er fokus på borgerens behandling, når man er i kontakt med regionen, og borgerens beskæftigelse, når man møder kommunen. Her skal systemerne tale bedre sammen og sikre rettidige, sammenhængende og helhedsorienterede forløb, så vi undgår unødvendige indlæggelser og får borgerne tilbage til hverdagen hurtigst muligt.«

Mette Thiesen,
tidligere Psykiatriordfører, Dansk Folkeparti

»Københavns Kommune har en stor opgave i at sikre danske hjemløse, som har det rigtig svært, så de, hvis de har lyst til det, kan få en bolig. En bolig, hvor man også får hjælp til at skabe et hjem og får råd og vejledning og en kærlig hånd. Boliger, hvor man måske kan bo flere mennesker sammen. I hjemløsheden har de boet på gaden sammen med en masse mennesker, de er trygge i det, og pludselig sidder de i en lejlighed helt alene og har svært ved det. De skal selvfølgelig også kunne tage deres hund med sig. Tit og mange gange er de her hunde jo deres tætteste og nogle gange også eneste ven. Så vi er nødt til at skabe rum for, at de her mennesker, der har lyst, kan komme væk fra gaden og få skabt et hjem.«



Karin Liltorp,
Psykiatriordfører, Alternativet



»Hvad de skal prioritere højest, er et meget bredt spørgsmål. Jeg kan komme med mange eksempler. De skal have meget mere fokus på hele recoverydelen. Vi gør alt for lidt for, at folk kommer på fode igen, når de kommer ud af psykiatrien. Vi skal forebygge tilbagefald ved først at slippe dem, når de er hjulpet ind i nogle fællesskaber, hvor de trives.«

Fortsættes næste side....

Peder Hvelplund,
Psykiatriordfører, Enhedslisten



»Når vi ser på socialpsykiatrien, så synes jeg, at hele spørgsmålet om kvaliteten i de socialpsykiatriske botilbud - det gælder både andelen af faglærte, det er normeringer og det er ressourcer - er et helt afgørende fokuspunkt. Det er klart et spørgsmål om at få etableret lavtærskel tilbud til især børn og unge, som er udsat for mistrivsel, så de hurtigt kan blive hjulpet, så man kan forebygge store problemer og dermed yderligere belastning af socialpsykiatrien. Det primære er at sikre, at de får løftet kvaliteten i de socialpsykiatriske botilbud både med personale og sikre en større andel af uddannede og også gerne sikre mere specialiserede tilbud.«

Rasmus Lund-Nielsen,
Psykiatriordfører, Moderaterne



»Det vigtigste må være at få implementeret 10-årsplanen for psykiatrien. Man skal prioritere forebyggelse og tidlig indsats, så vi hurtigt hjælper de mest sårbare. Her bliver de nye sundhedsråd centrale. De giver regions- og kommunalpolitikere mulighed for at samarbejde på tværs, så vi kan løse de sektorovergangsproblemer, der i årevis har stået i vejen for helhedsorienterede løsninger. Jeg håber, at alle parter vil læne sig ind i det samarbejde og prioritere patienternes og borgernes bedste over egen kassetænkning«

Stinus Lindgreen,
Psykiatriordfører, Radikale Venstre



»Det er desværre ingen hemmelighed, at psykiatrien har været underprioriteret og underfinansieret igennem årtier. Heldigvis retter psykiatriplanen op på det, men der er stadig meget at gøre - særligt når det kommer til nogle af vores mest udsatte borgere. Her spiller socialpsykiatrien en særlig rolle. Det kommende valg er særligt vigtigt, fordi vi nu etablerer sundhedsråd med både kommunale og regionale politikere, ligesom vi integrerer psykiatri og somatik. Derfor bliver det nu muligt at løfte indsatsen på tværs og sikre en mere komplet hjælp. Jeg håber, man vil have særligt fokus på at afhjælpe den store ulighed i sundhed, man desværre stadig ser. Her ved vi, at sund kost, socialt samvær og selvfølgelig hjælp til medicin spiller en stor rolle.«

Mamma Mia Foredrag

Per Nielsen holder et foredrag på Mamma Mia med pårørende Maike Raahauge, som er skoleleder på Nylandsvej folkeskole på Frederiksberg, forfatter til flere bøger om børn og psykiatri og er tæt pårørende til en psykiatrisbruger.

*Alle er velkomne til foredraget lørdag den 25. oktober
klokken 13.30-15.00*

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



Fredagscafé på Ottilia

Klokken 13.00-14.30

Vi fejrer fredagen med hyggeligt samvær og lidt lækkert til ganen.

Du kan både spille brætspil, drikke kaffe eller bare nyde det gode selskab.

Alle er velkomne – og du kan være med så lidt eller så meget som du har lyst til.

Vi ses!

For mere info eller spørgsmål kan du kontakte kontoret

i Ottilia på tlf. 27 22 12 93

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Man kan være nødt til at holde noget hemmeligt for at overleve

Læs om Peter Westermanns brud med tavsheden og om vejen frem til accept og hvordan han i dag tør være sårbar. Læs hvordan han i dag via sin position som formand for Depressionsforeningen og social- og psykiatriudvalget i Region Hovedstaden kæmper for bedre viden og færre fordomme om psykisk sårbarhed.



Foto: Adam Bach

Regionsrådsmedlem i Region Hovedstaden og formand for Depressionsforeningen Peter Westerman blev for 11 år siden diagnosticeret med bipolar lidelse.

Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard

Frygten for at være anderledes. Frygten for at blive holdt udenfor eller ikke passe ind, er en frygt, som flere kan nikke genkendende til. Vi lever i et samfund, hvor det at have en psykisk sygdom fortsat er underlagt fordomme og stigmatisering. Som psykisk syg står man hver dag overfor valget om, hvor åben man skal være.

Siger man det til vennerne? På daten? Til bordherren i mangel af bedre samtaleemner? Siger man det til jobsamtalen, og ikke mindst informerer man sin arbejdsgiver og sine kollegaer om, at man har vundet i diagnoselotteriet og nu kan kalde sig selv psykisk syg? Svaret for over halvdelen af de diagnosticerede i Danmark er: »Nej.« Det viser en

ny undersøgelse foretaget af Psykiatrifonden, hvor over 60 procent af de adspurgte svarer, at de skjuler deres psykiske sygdom af frygt for forskelsbehandling.

Den statistik forsøger Peter Westermann at vende. Han er regionrådsmedlem i Region Hovedstaden og formand for Depressionsforeningen, derudover er han diagnosticeret med bipolar lidelse.

Jeg møder Peter Westermann til en snak om livet med en psykisk diagnose på godt og ondt. Han kommer mig i møde gående fra sin parkerede cykel med cykelhjelm under armen. Han slår mig som rar, rolig og nærværende. Håret er pjusket, tøjet hverdagsagtigt. Han smiler, og jeg takker for, at han har taget sig tid til at mødes.

Allerede der, bliver fordommen om en enten manisk eller depressiv mand uden gråzoner lagt i graven. Her stod Peter, en helt almindelig københavnere med cykelhjelme, fyldt kalender og bipolar lidelse.

Den standhaftige partisoldat

Hvordan håndterer man det, når den overbelastningsreaktion, man oplever som følge af en krise i livet, viser sig at være meget mere end blot en stresset periode?

»Det var jo en lidt stor omvæltning i mit selvbillede, at jeg pludselig skulle være indlagt. Jeg accepterede det ikke helt. At der skulle være noget grundlæggende galt andet end en enkeltstående belastning,« fortæller Peter Westermann.

For 11 år siden fik han diagnosen bipolar lidelse. Kort inden hans første indlæggelse havde han trukket sig som næstformand for SF, hvor der var politisk uro grundet den daværende sag om salget af Dong til Goldman Sachs. Peter havde følt et kæmpe arbejdspress og ansvar og nu stod han i en identitetskrise, hvor han skulle give slip på identiteten som den standhaftige partisoldat.

Om natten havde han tankemylder. Hjernen arbejdede på højtryk, og selvom han ikke længere repræsenterede SF, så betød partiet meget for ham. Han brugte nattetimerne på at tænke over, hvordan partiet kunne reddes ud af denne

redelighed. Tankemylder blev til panikangst og en forestilling om, at andre ville ham ondt. Han begyndte at søge efter den dybere mening i skjulte budskaber. Selvom sagens alvor ikke var gået op for ham, så var indlæggelsen uundgåelig og diagnosen bipolar lidelse et faktum.

Robusthed kontra sårbarhed

Som nydiagnosticeret kæmpede Peter Westermann med selverkendelsen og troen på, at lægerne havde ret i det, de sagde. Samtidig skammede han sig over det kontroltab, han havde oplevet. Det var - og er fortsat - vigtigt, at hans sygdom ikke bliver blandet ind i hans partis nedtur. Han understreger, at han var 'ved sine fulde fem', indtil dagene efter han havde trukket sig som næstformand, og partiet havde forladt regeringen. For at passe på fortællingen om partiet og hans egen rolle var han påpasselig med, hvem han sagde hvad til. Kun hans allernærmeste vidste, hvor skidt han i virkeligheden havde det.

At han blev nødt til at lade som om, han var rask, betød for det første, at han ikke kunne få fuldt udbytte af behandlingen ved at deltage i gruppetherapi. Det betød også, at han ikke kunne sygemelde sig og dermed være berettiget til sygedagpenge.

Alt for hurtigt måtte han ud på et jobmarked, som han slet ikke var klar til at indtage. Et jobmarked, hvor mange virksomheder skrev og fortsat skriver i deres jobopslag, at du skal være robust.

»Det her billede af 'robust' hader jeg fuldstændig. Men det står der jo i mange jobopslag, at du skal være robust. Og hvad fanden er det? Og hvorfor er det nødvendigvis en fordel? Du skal jo også kunne være empatisk og have alle mulige andre kvaliteter,« fortæller Peter Westermann.

Når det kommer til, hvor ærlig man bør være om psykisk sårbarhed i sammenhæng med jobsøgning, sammenligner han det med graviditet:

Fortsættes på næste side....

»Jeg sagde det ikke til jobsamtaler. Jeg vil generelt sige, at man skal vurderes på sine faglige kompetencer. Jeg har det lidt ligesom med barsel faktisk. Rådet er jo typisk til gravide, at de ikke skal sige det til en jobsamtale. Og man må ikke spørge om det. Hvis man spørger om det som arbejdsgiver, så kan man blive idømt en større bøde. Det synes jeg er rigtig fint, fordi en arbejdsplads skal kunne rumme det her. De skal også kunne rumme, at mennesker har en psykisk sårbarhed.«

Bruddet med tavsheden

Peter Westermann holdt sin diagnose hemmelig i 11 år. Men efter Peters seneste indlæggelse i slutningen af 2022, bliver han og hans kone kaldt til en forældresamtale på skolen. Her får de at vide, at lærerne oplever, at deres barn havde det svært i den tid. Barnet fortalte lærerne,

»At far er træt og er et sted, hvor han har brug for at sove, men at de mødes og går ture med ham.«

Lærerne ved ikke, hvordan de kan hjælpe. Det er svært at tale med barnet, når de ikke ved, hvad der foregår. Ved denne episode overvejer Peter for første gang at stå frem.

Som far er han nødt til at gøre alt for, at hans børn har det godt. Men det er ikke rimeligt at forvente, at børnene skal bære på deres fars hemmelighed. Derfor er der kun én løsning. Peter må fortælle offentligheden om sin sygdom.

Men når man har holdt noget hemmeligt i 11 år, er det ikke sådan bare lige at stå frem.

Peter følte ikke, at han var dér i sit liv, hvor han ønskede at være, når han skulle stå frem. Han havde lige lidt et stort nederlag til et folketingsvalg, og han befandt sig midt i en depression.

»Jeg ville bevise, at jeg kunne stabilisere mig for alvor. At jeg kunne komme tilbage som regionsrådspolitiker med fornyet kraft. Jeg kunne være højskolelærer og familiefar og alt det her, uden at der var en finger at sætte på, hvordan jeg gjorde det. Jeg skulle være sikker på, at når jeg fortalte min historie, så skulle folk ikke tænke, at det er

derfor, at det sejler lidt for ham. De skulle tænke: 'Gud, tænk, hvor meget man kan, selvom man har en diagnose'.«

Det sidste der gør, at Peter tager skridtet fuldt ud i offentligheden er, at han bliver kontaktet af Depressionsforeningen, som har brug for en ny formand. De ved, at han har haft depressioner, men den bipolare diagnose kendte de ikke til. Den kom som en slags bonus.

»Hvis jeg ville være formand for Depressionsforeningen, mente jeg også, at jeg skulle være åben. Fordi vi taler jo for aftabuisering og afstigmatisering. Dermed ikke sagt, at det enkelte menneske, der har depression eller bipolar lidelse, skal stå frem. Men hvis jeg sidder som formand og taler om, at vi skal fjerne stigma, så synes jeg også, at jeg skal stå frem.«

At erkende diagnosen og tage imod hjælp har gjort, at Peter Westermann nu forstår, at diagnosen ikke er en livstidsdom, og at den ikke definerer ham. Nu ved han, at den kan bruges som en rettesnor. Når hans ekstra gear har kørt for længe, og hans energiniveau bliver lidt speedet, så skal han stoppe op og huske at passe på sig selv. Og få lidt mere søvn.

»Jeg vil råde andre til at anerkende den hjælp, der kommer, men heller ikke at tage diagnosen som en nødvendig livstidsdom og i hvert fald ikke noget, der er det eneste definerende for, hvem du er. Men at det er et udtryk for, at der er noget, du skal være opmærksom på, noget du kan arbejde med,« slutter Peter Westermann.

Stress- og energiforvaltning

Kurset er for dig, som gerne vil vide noget om stress og håndtering af stress-symptomer. Vi tilbyder et kursus, hvor vi sammen vil afdække, hvad det vil sige at energiforvalte, og i den sammenhæng forstå, hvad der påvirker stressniveauet.

Du vil blive bekendt med relevante redskaber og strategier, som vil kunne anvendes i dit hverdagsliv.

Kurset forløber over 6 gange af én times varighed og starter den 11. november

Kursusdage: Tirsdage klokken 11:00-12:00

Er du interesseret så kontakt Ulla eller Charlotte på telefon 40 49 32 47



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

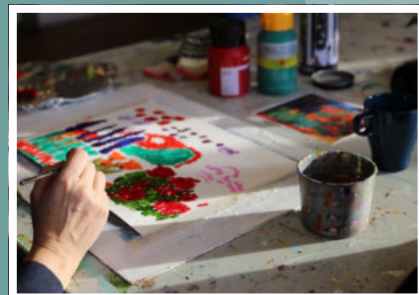
Lille Skole for Voksne i Vanløse

- *Du kan stadig melde dig til efterårssemesteret*
- *Kom til åbent hus mandag den 10. november klokken 15-16 og hør om skolen og vores fag*
- *Nyt semester starter mandag den 17. november*
- *Se alle fag og læs mere om skolen på www.lsfv.dk.*

»Jeg kan udvikle det faglige SÅ meget, fordi lærerne er så dygtige, at man kan lære utrolig meget på alle mulige måder«

-Kvinde, elev siden 2009

Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Åbning af autismehuset: »Det er ikke hver dag, man ser sine politiske drømme gå i opfyldelse«

Den 25. August åbnede Københavns nye Autismehus på Høffdingsvej i Valby. Her har man forsøgt at samle kommunens indsatser til mennesker, der er berørt af autisme på ét sted.

Glorias udsendte var med til den officielle åbning.

Tekst Anne Reus Christensen / Foto Joan Joensen



Indgangen til Autismehuset.

præsenterede Tina Kejser programmet for åbningen, og den første taler var Socialborgmester Karina Vestergaard Madsen. Efter talerne var der kaffe og kage og mulighed for enten guidede rundvisninger i huset eller bare gå på opdagelse selv på de tre etager.

I stueetagen ligger det uvisiterede tilbud Spekt-rummet, hvor man bare kan komme ind fra gaden og møde andre berørt af autisme. Men ellers er mange af kommunens indsatser til mennesker med autisme og deres pårørende samlet her i husets tre etager.



Glorias udsendte taler med Socialborgmesteren i København, Karina Vestergaard Madsen.

Når man kommer gående ned ad Høffdingsvej, og Autismehuset toner frem, får man det indtryk, at det egentlig er en lidt kedelig og anonym bygning. Det ændrer sig dog, når man træder indenfor. Her er der gjort meget ud af indretningen, der er meget hjemlig med behagelig belysning og slet ikke institutionspræget.

Selve åbningen var lidt af et tilløbsstykke godt hjulpet på vej af et overdådigt kagebord ude foran - et paradis for diabetikere. Til at starte med



Gruppelokale hvor der blandt andet bliver afholdt gruppeforløb.

Alt i alt får man et imponerende indtryk af socialforvaltningens nye flagskib.

Talerne

Til Autismehusets åbning var den første taler Socialborgmester Karina Vestergaard Madsen. Hun begyndte sin tale med følgende proklamering:

»Det er ikke hver dag, man ser sine politiske drømme gå i opfyldelse.«

Herefter talte hun om, hvilke drømme og visioner hun havde for stedet:

»Jeg håber, at det her sted kan blive et sted, der handler om fællesskab og samarbejde, og at det kan blive en vidensbank og kraftcenter på autismeområdet, ikke bare i København men til inspiration for hele landet. Det skal være et samlingspunkt for alle københavnere, som har autisme tæt inde på livet. Et hus hvor børn, unge og voksne og deres familier kan få hjælp - en mere sammenhængende og helhedsorienteret hjælp.«

Hun fortsatte med at fortælle mere om hensigten med Autismehuset, og hvad hun håbede på, det kunne komme til at betyde for københavnere

berørt af autisme.

»Udover at være et hus for råd og vejledning skal Autismehuset også være et sted for fællesskab. Her kan københavnere med autisme møde andre, de kan spejle sig i, men også bare lave ting sammen. Hvor man bare kan være. Et sted hvor man kan få nye venner og finde fællesskaber. For værdien af fællesskaber kan ikke overvurderes, når det handler om bedre trivsel.«

Hun afsluttede sin tale med at fortælle, at hun ville kæmpe for, at der politisk ville blive tilført flere midler til autismehuset.

»Jeg vil til de kommende budgetforhandlinger kæmpe for, at der også tilføres midler til at føre nogle af de mange planer ud i livet, som medarbejderne her på stedet har for huset. Jeg ved ikke, om det lykkedes, men jeg tager en rulle gaffatape med, så jeg bliver siddende på min stol, så lang tid det skal være, for at der kommer nogle ekstra penge til det her hus.«

Fortsættes næste side....



Områdechef Tina Kejser hepper på forperson for Autisme Ungdom i København Emma Gohr, mens hun holder tale.

Indsatser i Autismehuset

Den næste taler var Centerchef Tina Kejser, som Glorias udsendte efterfølgende, fik lejlighed til at spørge om, hvad hun var mest glad for på dagen?:

»Jeg er mest glad for, at vi har fået lavet så fantastiske rammer, hvor borgere med autisme og deres familie, børn, unge og voksne kan komme og være med, joine ind og deltage og også bare være. Det her med at vi har alle vores forebyggende indsatser et sted, det tror jeg kommer til at have kæmpe stor betydning.«

På spørgsmålet om hvorfor vi københavnere nu skal have et autismehus svarede hun:

»Det er ligesom om, der er en kæmpestigning på denne diagnose, og det kalder på, at man skal have nogle rammer, hvor man kan lære at finde

sig selv i, og nogle rammer hvor man kan blive tryk ved at være, den man er.«

Så fortalte hun lidt om de mange indsatser, der er samlet i Autismehuset:

»Der er rigtig mange forskellige indsatser samlet her. Udover det har vi nede i bunden spektrummet, hvor der også arbejder peerarbejdere, som laver netværk og giver mulighed for, at man bare kan komme ind og være.«

Glorias udsendte spurgte også, hvorfor netop autisterne skal have deres eget hus:

»Der er mange autister, der meget hurtigt bliver overstimulerede og udtrættede, så der skal være mulighed for at trække sig, ellers kan det være svært at få venskaber.«

Til slut forklarede hun, at Autismehuset både har tilbud, der kræver visitation, og tilbud hvor man bare kan komme ind fra gaden.

»Nogle af tilbuddene kræver visitation, for eksempel familiehuse indsat og de specialiserede voksenindsatser kræver visitation og paragraf 85, som er hjemmevejlederne. Men alt det herinde i Spektrummet kræver ikke visitation, der kommer du bare ind, og så kan vi sagtens være brobyggere til et visiteret tilbud. For eksempel hvis man har brug for et gruppeforløb.«

De sidste taler

Herefter var der taler af to af de personer, der fremover vil have deres gang i Autismehuset. Først Emma Sylvest Gohr, der er forperson for autisme ungdom i københavn:

»Jeg drømmer om, at dette sted bliver et sted, hvor man kan komme og lære noget nyt og måske noget om en selv, og et sted hvor man kan komme og være sig selv.«

Den sidste taler var Olivia Amraoui Volf, som netop er ansat som peermedarbejder i Autismehuset. Hun fortalte om, hvordan hun som peer, der selv er sendiagnosticeret med autisme, brugte sine

levede erfaringer til gavn for andre.

»Hvis nogen havde spurgt mig, da jeg var 18 år gammel, om jeg kunne forestille mig at komme på arbejde, hvor jeg blev betalt for at være mig selv, med det jeg kan, og at jeg faktisk var god nok, som jeg er, og at jeg gjorde et godt stykke arbejde, så havde jeg nok grinet dem lige op i ansigtet og sagt: ja ja, den er god med jer.«

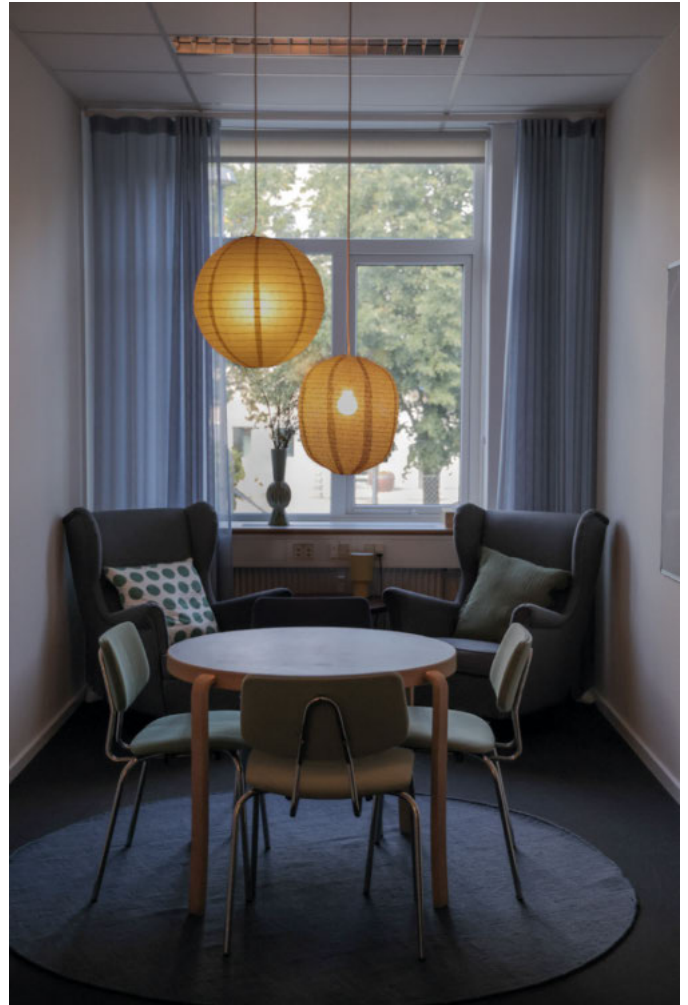
»Jeg kan få lov til at komme her, som jeg er – uden at skulle stå på hovedet, gå i spagat eller lave dobbelt saltomortaler for at passe ind i en snæver form, som jeg alligevel ikke føler mig komfortabel i – og stadig blive værdsat og accepteret – dét er en barnedrøm der er gået i opfyldelse for mig.«

»Det er lige præcis sådan, vi også vil møde jer, her i Autismehuset og byder jer velkommen. Ikke som en byrde og bestemt ikke som noget der skal 'fikses' – men som den unikke person du er og med alt, hvad du kommer med.«

Derefter fik Glorias udsendte lejlighed til at spørge hende om, hvad det ellers betød for hende, at



Peermedarbejder Olivia Amraoui Volf holder tale.



Samtalerum hvor blandt andet personalet afholder samtaler, og hvor det er muligt at trække sig, hvis man har brug for det.

Autismehuset nu var åbnet:

»Det betyder, at folk som mig og andre autister kan få et frirum fra hverdagens hurlumhej og snævre kasser. Man kan komme et sted med fællesskaber med folk, der ligner dig. Du bliver mødt og accepteret, sådan som du er uden at blive dømt eller set skævt på. Du kan også have noget medbestemmelse i forskellige fællesskaber og aktiviteter og også høre spændende oplæg og deltage i forskellige arrangementer og blive klogere på dig selv. At man kan komme et sted hvor man bliver mødt, anerkendt og accepteret og set og lyttet til. Ikke løbe ind i alle mulige mure. Hvor man kan være, blive klogere og finde nogle nye venner og fællesskaber.«



Skolen for Skabertrang

inviterer til åbent hus på Kulturnatten
en aften med kreativitet, fællesskab og
nærvær.

Oplev musikproduktion i lydstudiet med
producer David Springborg, lav skulpturer med
kunstner Maya Peitersen, og besøg vores åbne
kreative værksted Skabertrang med kunstnerne
Ania Arturo Nørgaard og Henriette Lykke. Se udstillinger
med fotografi, keramik, collage og maleri. **Kræver Kulturpas*

Tid: 10. oktober kl. 18-24

Sted: Willemoesgade 16, kld., 2100 Kbh Ø

SKABER TRANG

KUL
TUR
NAT
TEN



Sansevandring i naturen

Vil du lære at møde naturen med dine sanser for at skabe ro i hverdagen?

— Så kom med ASPA og skovbadsguide Janni på gratis
sansevandring i byens åndehuller.

Sansevandringerne foregår i små grupper og som et forløb over
fem onsdage fra klokken 9.30 – 12.30.

Deltagelse kræver tilmelding. Vi starter løbende nye hold.

Ring eller skriv til Janni på tlf. 21 52 00 46 eller ASPA på tlf. 30 73 85 59

ASPA
ASKOVFONDEN