

Gloria

Gratis • november 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 11

VIDSTE DU, AT..
MAN KAN KOMME SIG AF
PSYKISK SYGDOM

OFFSIDES SOCIALE HAVER
HVOR MENNESKER GROR

HVORNÅR ER MAN
EGENTLIG RASK?
VOXPOP

Hvad gør man, når man bliver rask

»Vi bestemmer selv, hvem vi hver især er«

- Mads Fabricius



Skribenter

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

Korrektur

Christina Andersen
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: Mads Fabricius

Forsidefotograf: Joan Joensen

Kære læser

Hvad gør man, når man bliver rask? Og hvornår er man overhovedet rask? På Glorias redaktion har det været tydeligt, hvor forskelligt man i hvert fald kan se på det sidste spørgsmål. Derfor er det også nogle af de spørgsmål, som Gloria forsøger at få vendt her i magasinet for november.

Mads Fabricius løb helt bogstaveligt fra sin skizofrenidiagnose og drømte om at blive pilot. Men den uddannelse er på en liste over uddannelser, man ikke kan tage, hvis man har haft en psykiatrisk diagnose. Den kamp og meget andet kan du læse om i fortællingen om Mads Fabricius her i magasinet. På en vindblæst lørdag i starten af oktober var Gloria også et smut forbi Psykiatritopmødet i Imperial i København. Her ville Glorias udsendte gerne høre, hvad publikum tænker, når de bliver spurgt om, hvornår man er rask, og hvad der kan gøre en forskel, når man skal videre efter en psykisk krise?

Til slut kan du også bevæge dig uden for tema og læse om Danmarks eneste udendørs aktivitets- og samværstilbud. Ved Bispebjerg Hospital ligger Offsides Sociale Haver nemlig, og I haven er det ikke kun planter, der vokser, det gør mennesker også.

God læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Mads Fabricius løb fra sin diagnose

Læs Mads Fabricius' personlige historie om, hvordan han kom sin skizofrenidiagnose til livs

9

At blive rask fra psykisk sygdom

Forskningsleder og overlæge Lene Falgaard Eplov fra Region Hovedstaden Psykiatri Forskningsenhed for Recovery udtaler sig om det at blive rask fra psykisk sygdom

12

Vidste du, at...

Man kan komme sig af psykisk sygdom?

Fakta om psykisk sygdom

14

Gode råd til tiden efter indlæggelse

Overlæge og speciallæge Torsten Bjørn Jacobsen giver gode råd

28

Voxpop:

Hvornår er man egentlig rask?

Gloria har stillet tre forskellige personer de tre samme spørgsmål om blandt andet, hvornår man er rask.

31

Temaet i kulturen

Denne gang anbefaler Gloria en film, en podcast og en bog

Uden for tema

8

Quiz

I månedens quiz kan du prøve kræfter med din viden om mortensaften

13

Brevkasse: Sex og parforhold

Læs vores brevkasseredaktør Trines svar på, hvordan man kommer videre, når ens forhold har været præget af overlevelse fremfor udvikling

15

Aktivitetskalender

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

32

Lukket psykiatrisk afdeling:

Hvordan og hvorfor?

Læs Jonas Strangaards personlige historie om at være indlagt på en lukket afdeling

35

Q&A med Kristian Bejder

Mød magasinets nye redaktør Kristian Bejder

36

Offsides Sociale Haver

Det er ikke kun planter, der vokser i haven, det gør mennesker også

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 1. december er den 7. november**

Mads Fabricius løb fra sin diagnose

Læs Mads Fabricius' personlige historie om et liv, der på godt og ondt blev defineret af samfundet, allerede før det rigtig var begyndt. Vrede, uretfærdighed, forliste drømme og en tømmerflåde, der stadig ikke er sejlet i land. En fortælling om at gribe surfbrættet og ride på bølgen i stedet for at drukne i tsunamien.

Af Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto Joan Joensen

Mads Fabricius lyser op i et smil, da jeg kalder hans navn gennem den baggård, der hører til Gloria Mediehus. Han har fundet vej gennem porten fra Nørrebro parkens larm og er klar til at dele sin historie med mig – og jer. Jeg skal møde en mand, der har gjort noget helt særligt. Han har kureret sig selv for skizofreni. Noget de fleste løfter øjenbrynene over, for kan man det?

Katatoni

Katatoni ses ved nogle former for psykisk sygdomme og er særlige bevægelsesforstyrrelser som for eksempel stereotype bevægelser, ofte rytmisk gentaget, stivnen i bestemte stillinger, sommetider i flere timer ad gangen (katalepsi). Grimasser kan også forekomme eller den ramte kan fremstå ukontaktbar for omgivelserne (stupor). Katatoni ses ved for eksempel skizofreni og udviklingsforstyrrelser samt visse medicinske tilstande.

Kilde: lex.dk/katatoni



Mads Fabricius længes efter at finde retning, leve og være lykkelig.

Katatoni statue

Mads Fabricius fortæller, at de første sygdomssymptomer dukker op, da han lige er startet i gymnasiet. Han ved ingenting om psykisk sygdom, da hans personlighed langsomt begynder at

ændre sig. Han bliver menneskefjendsk. Han isolerer sig og forsvinder ind i sin egen verden. Som tiden går, bliver han kataton. Med andre ord frøs han fast, så hans krop og udtryk nærmest var lammet. Han beskriver sig selv som en statue:



Mads Fabricius er psykolog og arbejder med forskning inden for recoveryområdet i psykiatrien.

»Jeg husker det som om, jeg sad inde i mit eget hoved og kiggede ud af mine øjne. Jeg kunne se verden udspille sig omkring mig, men jeg kunne ikke være en del af den, for jeg havde mistet evnen til at tale og kommunikere.«

Hans familie bliver bekymret, og han bliver indlagt og diagnosticeret med skizofreni som 16-årig. Selvom personalet gør, hvad de kan for ham, så får han det kun værre. Han orker ikke andre mennesker og virvaret på hospitalet, de mange ansatte, der hele tiden forventer noget af ham, bliver for meget. Efter kort tid flytter han hjem til sine forældre, som stiller den betingelse, at han bevarer kontakten til psykiatrien igennem en privatpraktiserende psykiater.

»Jeg kunne ikke tage vare på mig selv. Jeg lavede ingenting, og min hukommelse, fra den periode fra jeg er 16 til 22 år, er et stort sort hul,« fortæller Mads Fabricius.

»Du skulle dyrke noget motion«

Men Mads er heldig, for han har set en psykiater, som ævler løs om motion. 'Du skal dyrke noget

motion. Fysisk aktivitet vil være godt for dig. Prøv at løbe en tur.' Det går hen over hovedet på Mads. Han gider ikke det dér motion. Medicinen sløver ham, og han har taget på i vægt. Desuden vil han for alt i verden ikke ud blandt andre mennesker, så han sidder på forældrenes loft. Overvægtig, isoleret og forpint.

En nat føler han, at han er ved at blive kvalt i sine pinsler, og i desperation griber han til det råd, hans psykiater igen og igen har givet ham. Han bevæger sig ud i mørket. Først slæber han sig, derefter går han, og efterfølgende lunter han op ad vejen.

»Jeg havde brug for at løbe. Det gjorde noget godt for mig. Jeg fik samling på mine tanker, og ikke mindst rev jeg mig fri fra katatonien. Jeg havde stadig svært ved at bevæge mig og svært ved at tale. Men langsomt blev det bedre og jeg løb længere og længere,« fortæller Mads Fabricius.

Fortsættes næste side....

Fra sygdom til styrke

Da nætterne ikke længere var lange nok, begyndte Mads også at løbe om dagen. I hans naivitet troede han, at jo hårdere han udfordrede sig selv, des bedre ville han få det. Derfor meldte han sig til ironman et år ude i fremtiden. Et triatlon bestående af løb, cykling og svømning.

»Det skal ikke misforstås som et psykotisk symptom, men jeg havde en forestilling om, at denne her skizofreni løb efter mig. Når jeg kiggede mig over skulderen, så var den der. Det var min motivation. Så længe jeg blev ved med at løbe, så kunne jeg løbe fra den, og jo længere jeg cyklede, jo længere væk kom jeg fra den,« fortæller Mads Fabricius.

»Jeg havde været igennem den hårdeste periode i mit liv, og jeg havde lært af den. Jeg følte mig modstandsdygtig, håbefuld og optimistisk

Mads Fabricius

Træningen op til ironman blev et vendepunkt for ham. Han fik et nyt netværk igennem sin cykelklub, og han startede til svømning. Han fik en social hverdag. Han løb længere og længere væk fra den skizofrene skygge, og til sidst forsvandt den.

Ironman blev en livsstil for Mads, han fik et wildcard til verdensmesterskabet i Ironman på Hawaii, og inden han havde set sig om, var han en sponsoreret idrætsudøver, der rejste verden rundt og deltog i den ene ironman efter den anden.

»Jeg var begyndt at se skizofrenien som noget, der kunne overvindes. Så jeg vil ikke sige, at jeg var bange for at stoppe med sporten. Jeg var klar til at tage kampen. Jeg havde været igennem den hårdeste periode i mit liv, og jeg havde lært af den. Jeg følte mig modstandsdygtig, håbefuld og optimistisk,« fortæller han.

Drømmen om at flyve brister

Efter flere år uden symptomer opsøger Mads sin

psykiater for at få en revurdering. Psykiateren er enig med Mads i, at han er rask. Det til trods forlader han konsultationen med en ny diagnose: Skizofreni i komplet remission.

I psykiatrien kan der være fravær af sygdom, men du kan ikke blive erklæret rask, og det får store konsekvenser for Mads' liv. Han drømmer nemlig om at blive pilot, og den uddannelse er på en liste over uddannelser, man ikke kan tage, hvis man har eller har haft en psykiatrisk diagnose.

»Jeg endte med at tage hele pilotuddannelsen, inden luftfartsmyndighederne blev klar over, at der var et problem med lovgivningen. Der blev jeg opmærksom på, at en skizofrenidiagnose ikke forsvinder, og det kan give nogle problemer i systemet,« fortæller han.

En både personlig og principiel kamp imod systemet ender med at definere Mads Fabricius' liv. Han laver dokumentaren 'Retten til at være rask', hvor han ærligt dokumenterer kampen for at få ændret lovgivningen.

Det lykkedes at få et beslutningsforslag på Christiansborg, hvor de forsøgte at gøre op med den strukturelle diskrimination af raske psykisk syge mennesker. Mads Fabricius fortæller, at når han i dag betragter det hele lidt fra oven, så mener han faktisk ikke, at det er lovgivningen, der er roden til problemet.

»Mennesker med diagnoser bliver ikke stigmatiseret af lovgivningen, men af dem, der forvalter den. Ikke i ond mening, men fordi mennesker generelt frygter dem, som er anderledes, og det afspejles i deres handlinger.«

Mads Fabricius har ikke løsningen, da jeg spørger, hvad samfundet kan gøre bedre, men svarer:

»Vi skal ændre den grundlæggende opfattelse af, hvad det vil sige at have en diagnose, og derfor skal vi blive ved med at insistere på, at vi er ligeværdige som mennesker.«

Man kunne tro, at Mads fortsat drømmer om at

» Vi skal ændre den grundlæggende opfattelse af, hvad det vil sige at have en diagnose, og derfor skal vi blive ved med at insistere på, at vi er ligeværdige som mennesker

Mads Fabricius

vinde retten om at være rask, men hans drøm er langt mere dybfølt og sårbar. Han længes efter at finde retning, leve og være lykkelig.

»Jeg forestiller mig, at jeg har drevet hvileløst rundt på en tømmerflåde i mange år. Selvom jeg efterhånden har lært at udstikke en kurs, så mangler jeg stadig at sætte sejlene og nå derhen, hvor jeg kan gå i land og have det godt. Hvor dét er, det ved

jeg ikke endnu, men jeg håber ikke længere, at jeg skyller op på en øde ø,« fortæller Mads Fabricius.

Vi, Mads og jeg, følges tilbage gennem baggården, og inden vi rammer Nørrebro parkens hurlumhej, spørger jeg, om han på falderebet har et råd til andre, der står i samme situation som ham:

»Vi skal hver især finde ud af dét, der fungerer for os. Man skal holde fast i sig selv, også selvom der er nogle andre, der siger, at man er en anden. Husk på, at vi selv bestemmer, hvem vi hver især er,« afslutter Mads Fabricius.

'Retten til at være rask'

Du kan se dokumentarfilmen om Mads Fabricius 'Retten til at være rask' på Filmstriben.



Kom tæt på naturen

Kom tæt på naturen med Pinta på udvalgte torsdage i november og december.

Vi afholder blandt andet:

Den 27/11 Naturkrea workshop på Pinta, hvor vi laver kreationer af naturmaterialer

Den 17/12 Naturdag på Naturcenter Amager, hvor du kan få en smagsprøve på vores naturforløb

Kontakt os for tilmelding og mere information om vores andre arrangementer:

Sanna 21365525 eller
Lone Maj 20307570

Quiz

Kære læser, efter grundige overvejelser er jeg kommet frem til at det er i år, det er i denne november, det er nu, vi laver den store kombinerede Morten- og mortensaftensquiz. God fornøjelse!

Af Jesper Thorlund

1. Hvornår er det mortensdag?

1. Lørdag den 1. november
2. Tirsdag den 11. november
3. Søndag den 23. november

2. Er der flere, der hedder Morten til fornavn, end der er personer med efternavnet Mortensen?

1. Ja, 33.500 mod 27.387 som hedder Mortensen
2. Ifølge Danmarks Statistik er der dødt løb
3. Nej, 12.598 mod 52.133 som hedder Mortensen

3. Morten Mortensen - Mortenernes Rolls-Royce? Al for meget Morten på al for lidt plads? Hvor mange danskere hedder Morten Mortensen? Det er det, der er mit egentlige spørgsmål.

1. 6
2. 16
3. 161

4. Morten er en dansk udgave af navnet Martin, og Martin kommer af det latinske Martinus, men hvad betyder det så?

1. Martinus betyder 'den krigeriske', efter den romerske krigsgud Mars
2. Martinus betyder 'den vindende', efter den romerske handels gud Merkur
3. Martinus betyder 'den kløgtige', efter den romerske håndværks- og undervisnings gud Minerva

5. Oprindeligt spiste man udelukkende gås mortensaften. I dag spiser mange and eller sågar kylling. Men hvor stor en andel af befolkningen holder egentlig traditionen i hævd ved at spise fjerkræ?

1. Cirka 30% af befolkningen
2. Cirka 50% af befolkningen
3. Cirka 75% af befolkningen

6. Kender du historien om den Morten, som har lagt navn til mortensdag/aften? Det var ham, der gemte sig blandt en flok gæs. Men hvorfor? Hvad var det, han ville undgå?

1. At blive indkaldt til militærtjeneste
2. At blive biskop
3. At blive pint og plaget for sin tro

7. Morten (mortensaftens Morten) er også kendt som Martin af Tours og levede fra cirka 315 til 397. Tours ligger i vore dages Frankrig, men hvad hed området i 300-tallet?

1. Gallia Cisalpina (provins i Romerriget)
2. Gallia Belgica (provins i Romerriget)
3. Gallia Celtica (provins i Romerriget)

8. Vi skal tilbage til nutiden og politik og Morten. Hvad hedder vores nuværende kirkeminister, (som også er minister for byer og landdistrikter, samt minister for nordisk samarbejde)?

1. Morten Helveg Petersen (Radikale Venstre)
2. Morten Dahlin (Venstre)
3. Morten Messerschmidt (Dansk Folkeparti)

9. Så er der Morten Hjulmand (ham fra fodboldlandsholdet), er han egentlig i familie med den nu tidligere træner for herrelandsholdet, Kasper Hjulmand?

1. Ja, Morten Hjulmand er Kaspers nevø
2. Ja, men meget langt ude - vi taler grand grand
3. Nej, de er ikke i familie

10. Til sidst en Morten i litteraturen. Forfatteren Morten Pape har skrevet udførligt om sin opvækst. Hvor er han vokset op?

1. Mjølnerparken på ydre Nørrebro
2. Folehaven i Valby
3. Urbanplanen på Amager

At blive rask fra psykisk sygdom

Kan man nogensinde blive rask fra psykisk sygdom, og hvornår kan man tale om det? Og hvad er vigtigt for alle dem, der er blevet raske?

Af Anne Reus Christensen



Foto: Privatfoto

»Vi skal stræbe efter at få så mange som muligt raske, men lige så meget at det ikke betyder så meget i deres liv,« siger Lene Falgaard Eplov

I denne artikel tages det op, om man kan blive rask fra psykisk sygdom, og hvordan man kan det samt om der er andre ting, der også er vigtige. Glorias udsendte har talt med forskningsleder og overlæge Lene Falgaard Eplov fra Region Hovedstaden Psykiatris Forskningsenhed for Recovery, der her giver sit bud på psykiatriens syn på disse temaer.

»Det at blive rask fra psykisk sygdom er som at blive rask fra alle mulige andre sygdomme. Det vil sige, at man gennem længere tid ikke har haft symptomer på sin sygdom,« siger Lene Falgaard Eplov.

Hvis der ikke længere er symptomer på den sygdom, man er diagnosticeret med, kan man tale om forskellige grader af remission. Det kan godt angives i journalen, at patienten ikke længere har symptomer på sin sygdom.

Det diskuteres blandt fagfolk, om man kan blive rask fra psykiske sygdomme, udviklingsforstyrrelser og personlighedsforstyrrelser, og om der er nogen som for eksempel har ADHD eller autisme, der aldrig bliver raske.

»For personer med ADHD er det først nu, at man er begyndt at bruge det rigtigt meget i voksenpsykiatrien, så kan man måske med tiden se, om der er nogen, der kommer sig. Det er der noget, der tyder på, at der er nogen, der gør,« siger Lene Falgaard Eplov og tilføjer:

»Ud fra det, jeg kan læse i litteraturen, er der endnu ikke set en psykisk sygdom, hvor man ikke kan blive rask«.

Når man ikke bliver rask

Lene fortæller, at der dog ikke er tradition for raskmeldinger i psykiatrien, og at det også er et ressourcespørgsmål.

»Der er mange diagnoser, hvor man ikke skriver i journalen, om man er blevet rask, for det er ikke dér, man har fokus. Man har fokus på dem, der er syge, og dem man skal hjælpe, så det er formentlig, sådan det er,« siger Lene Falgaard Eplov.

Fortsættes på næste side....

Når man ikke bliver rask igen fra psykisk sygdom, kan man efterhånden tale om, at sygdommen er kronisk.

»Hvis man har mere eller mindre symptomer gennem lang tid, kan vi da godt kalde dem kroniske. Dem er der en del af, dem, som har fået en psykiatrisk diagnose, der lever op til« fortæller Lene Falgaard Eplov.

Hvis man ikke har haft symptomer i et stykke tid, så kan man alligevel have en forøget risiko for at symptomerne kommer igen. Andre har måske kun få symptomer, der ikke generer meget.

»Der er nogen, som har symptomer, men som er utroligt velfungerende, og det er meget få symptomer, de har, så det generer dem ikke i dagligdagen. Det svarer til, hvis du har en velreguleret diabetes,« siger Lene Falgaard Eplov.

»Det kan være, at man er blevet rask - og det er jo godt - men man har måske stadig nogle ting med sig, og dem der så ikke bliver raske, de skal hjælpes til bedst muligt at leve på trods af diagnosen.«

Hvordan man kan blive rask

Når man får en psykiatrisk diagnose, kan spørgsmålet om, hvordan man bliver rask igen melde sig. Lene Falgaard Eplov mener det er vigtigt, at man kommer hele vejen rundt om biologiske, psykologiske og sociale faktorer.

»Vi skal da altid gøre alt, vi kan, for at folk kan blive raske. Det tjener både den enkelte, og det tjener sådan set også samfundet,« siger Lene Falgaard Eplov og tilføjer:

»Men det at få en psykiatrisk diagnose i dag er jo ikke kun symptomerne, det er også den måde, du bliver opfattet på i samfundet.«

Så hun mener, at fokus også skal være på at hjælpe patienterne med at leve med de begrænsninger, sygdommen giver, og hvordan de lever med det stigma, der følger med.

»Vi skal ikke stigmatisere, men det gør vi. Det ville

være godt, hvis vi kunne hjælpe med til at snakke med patienten om det hårde i at blive stigmatiseret. For det gør noget ved et menneske at blive stigmatiseret, ikke mindst det selvstigma, der kan komme.«

Nogle tidligere syge har efterspurgt muligheden for at blive erklæret rask fra en psykisk diagnose, fordi de synes, at den i sig selv hæmmer dem.

»Skulle vi ikke hellere bruge vores energi på at ændre på det med, at vi stigmatiserer, end gå og tale om hvorvidt man er rask. Ikke fordi det ikke er interessant, men jeg synes, at den største lidelse ligger i, at vi stigmatiserer så meget,« siger Lene Falgaard Eplov.

Hvad gør man, når man bliver rask fra psykisk sygdom?

»Hvis du bliver rask, så sæt dig ned og sig tak til universet eller Gud, fordi du blev rask og kom igennem. Det ville du gøre, hvis det var cancer. Så kan det godt være, at der er nogle følger, men det er der jo også ved alle mulige andre sygdomme,« siger Lene Falgaard Eplov.

Det kan også kræve, at man lige skal omstille sig til, at nu er mit liv anderledes, end hvad jeg først havde tænkt.

»Og så skal man måske bare lade psykiatri og anden hjælp være, for det er jo ikke relevant for én mere,« siger Lene Falgaard Eplov.

Lene fortæller, at hun har mødt kolleger, der ikke tror, at man kan blive rask fra psykisk sygdom.

»Det kalder man 'The Clinical Illusion'. Vi ser jo kun, når folk har det rigtigt dårligt, og så tror vi, det er sådan altid. Jeg har jo nogle gange tænkt, at man skulle have de raske ind og fortælle deres historie til fagfolk, og det er der faktisk også nogen, der gør,« siger Lene Falgaard Eplov og fortsætter:

»Så jeg synes bestemt, at vi skal stræbe efter at få så mange som muligt raske, men lige så meget at det ikke betyder så meget i deres liv.«

Følg nyhederne på

GLORIA TV



Glorias tv redaktion var med til psykiatritopmøde lørdag d. 04.10.2025.

Her talte vi med :

Psykiatriordfører Rasmus Lund-Nielsen (M),
Direktør for Sundhedsstyrelsen Jonas Egebart
Regional Adviser for WHO Ledia Lazëri.

Se interviewene på Glorias Facebookside.

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



Lyt med på

GLORIA PODCAST



Musik, mod og åbenhed

Clara Caliopi er musiker, psykologistuderende – og har diagnosen paranoid skizofreni.



Gennem sin musik vil Clara være med til at bryde med den stigmatisering og selvstigmatisering, der stadig findes i samfundet, i medie billedet og nogle steder inden for psykiatrien.

Hør Clara fortælle sin historie i Glorias Podcast.

Vi høres ved.

Vidste du, at...

Man kan komme sig af psykisk sygdom?

Af Sune Folberg Pedersen

Vidste du, at...

....recovery som begreb blev udviklet i 90'ernes USA, med et særligt fokus på skizofreni. I dag taler man om recovery i forhold til alle psykiske sygdomme. Der er to typer af recovery: En klinisk definition, hvor alle psykiske symptomer er forsvundet, og en personlig definition, som overordnet set handler om at have det godt med sig selv og omverdenen.

.... psykiatriske problemstillinger kan udfolde sig på mange måder. Her er det interessant, at den psykisk sårbare kan have det mentalt bedre end en 'normal' person. Den psykisk sårbare kan være gladere og have bedre relationer, på trods af at den psykisk sårbare måske oplever mani, angst, stemmehøring eller lignende.

....når det kommer til relationen mellem den psykisk sårbare og vedkommendes pårørende, udtaler 90 procent af patienterne, at de opfatter familie, venner og bekendte som vigtige for deres recoveryproces. Yderligere siger 72 procent, at det vigtigste bidrag til deres recoveryproces var deres relation til deres pårørende.

....den personlige recoveryproces er en personlig udvikling henimod et liv som føles værd at leve. Denne proces er egentlig mere målrettet, at den psykisk sårbare oplever meningsfuldhed, glæde, end at der opnås symptomfrihed.

....du aktivt kan bruge din egen historie og dine egne oplevelser som recoverymentor til at hjælpe mennesker, der har lignende problematikker? Man kan typisk blive recoverymentor, når man selv har gennemlevet psykisk sygdom og er vendt styrket tilbage til hverdagen, således at man har fået nogle personlige værktøjer, som man kan give videre. Du kan læse mere om det at være recoverymentor på Region Hovedstadens hjemmeside.

....i 2023 blev der publiceret et forskningsprojekt vedrørende patienter med skizofreni. Projektet var et forsøg på at afgøre patienternes recoveryproces. De undersøgte målgruppen efter 10 år og derefter efter 20 år. Forskerne fandt blandt andet ud af, at blot ni procent af patienterne havde voldsomme, vedvarende problemstillinger med deres psykotiske symptomer. Modsat havde hele 69 procent af patienterne ikke problemer med deres tidligere psykotiske symptomer.

Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

For otte år siden fik jeg stillet en skizofrenidiagnose i forbindelse med en stressperiode. Min kone gennem de sidste 21 år har været en uvurderlig støtte gennem hele min forbedringsproces – også selvom jeg har haft både op- og nedture med flere længerevarende indlæggelser.

Det seneste år har jeg oplevet stor bedring, og jeg kan mærke, at jeg igen har fået lyst til at være mere intim med min kone. Problemet er bare, at vi i de sidste otte år har været mere som venner end som kærester. Hvordan kan jeg genetablere kærligheden og intimiteten med min dejlige kone?

Med venlig hilsen

Morten



Trine Lynggaard Cervin. Uddannet seksualvejleder, pædagog og 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 Morten

Tak for dit ærlige og beskrivende brev. Det vidner om en mand, der har kæmpet sig igen- nem meget – og som nu står et sted, hvor håb, kærlighed og livslyst begynder at spire igen. Det er en både dejlig og sårbar fase, du befinder dig i.

Når man, som du, har levet med en psykisk sygdom i mange år, bliver parforholdet ofte præget af overlevelse frem for udvikling. Jeres forhold har formodentlig været båret af ansvar, omsorg og loyalitet – snarere end af den spontane romantik, der typisk fylder i et forhold. Din kone har stået ved din side gennem svære perioder, og det fortæller om et stærkt bånd mellem jer. Men det kan også betyde, at rollerne har ændret sig. Når man i lang tid har været 'den syge' og 'den støttende', tager det tid og tillid at finde tilbage til at være mand og kone på lige fod.

At du nu mærker lyst og mod til at være tættere på hende igen, er et tydeligt tegn på, at du er i bedring – og på, at dit følelsesliv begynder at folde sig ud igen. Det er vigtigt at give det tid. Intimitet handler ikke kun om det fysiske, men om gradvist at åbne sig og dele tanker, drømme og længsler.

Du kan begynde med små skridt: fortæl hende, hvordan du har det, og hvad du savner. Ikke som et krav, men som en invitation. Del måske et minde fra jeres tidligere tid sammen – et sted I var glade, en oplevelse, I delte. Sådanne øjeblikke kan vække gamle følelser til live på en tryk måde.

Du nævner, at I i mange år har været mere venner end kærester. Det er et vilkår, mange par oplever efter lange perioder med fokus på overlevelse. Det betyder ikke, at kærligheden er væk – men at den har ligget i dvale. Det gode er, at kærlighed er en levende størrelse: den kan vågne igen, når man begynder at nærme sig hinanden med nysgerrighed og varme. Måske kan det også være en hjælp for dig at tale med nogen, som har været igennem noget lignende. Har du mødt ligestillede i dine psykiatriløb – måske i grupper, patientforeninger eller online fællesskaber? Nogle gange kan det give styrke at spejle sig i andres erfaringer med at genfinde både sig selv og intimiteten i et parforhold. Det kan lette følelsen af at skulle bære alt alene.

Vær tålmodig med processen – og med jer begge to. Kærligheden behøver ikke opstå på én dag; den kan vokse stille og roligt, når du nærmer dig din kone med oprigtighed, varme og respekt for, at I begge skal finde jer til rette i det nye kapitel af jeres liv.

Jeg ønsker dig alt det bedste, Morten.

De bedste hilsner

Trine

Gode råd til tiden efter en indlæggelse

Den første tid efter at man er blevet udskrevet kan være svær.

Gloria har i denne måned mødt overlæge og speciallæge i psykiatri Torsten Bjørn Jacobsen til et interview, hvor han giver råd til, hvad man kan gøre, og hvad man skal være opmærksom på i tiden efter en indlæggelse.

Af Niclas Williams Kleven

Måske har man været indlagt i kort tid, måske i en længere periode, men på et tidspunkt vil man blive udskrevet. Her venter en ny hverdag, som kan være ganske svær at omstille sig til.

»Når man bliver udskrevet, skal man gøre sig klart, at man står over for en stor opgave. Det at blive udskrevet kan vise sig at blive en svær udfordring,« fortæller Torsten Bjørn Jacobsen.

Hvilke ting er vigtige at huske på i tiden lige efter udskrivelsen fra hospitalet?

»Når man bliver udskrevet, står man pludseligt et andet sted fra den ene dag til den anden, og det kan opleves som svært. Man skal huske, at under en indlæggelse serveres måltiderne, og der er nogle, der hjælper med tøjvask og skifter sengetøj. Der er altid nogle omkring en, der kan hjælpe, og det er der måske ikke, når man bliver udskrevet. Desuden skal man huske, at når man bliver udskrevet, er man nok stadig plaget af nogle restsymptomer, og man skal derfor tage det stille og roligt,« fortæller Torsten Bjørn Jacobsen.

Hvordan kan man bedst passe på sig selv efter en hospitalsindlæggelse?

»For det første skal man gøre det klart, at det at blive udskrevet ikke er ensbetydende med, at man er rask. Derfor kan det være en god ide at have en kriseplan klar. En kriseplan skal helst ligge klar, inden man bliver udskrevet. I den kan der for eksempel stå, hvad man skal gøre, hvis man får det dårligt, hvem man skal rette henvendelse til og hvad der er af professionel hjælp? Det er vigtigt at planlægge tiden efter en indlæggelse, fordi det netværk og de mennesker, der er omkring en, skal have mulighed for at indstille

sig på, at nu er man ikke længere indlagt,« fortæller Torsten Bjørn Jacobsen.

Hvorfor er det en god ide at spørge om hjælp, når man er blevet udskrevet?

»Måske kan man have behov for, at der er en, der tager med hjem, når man bliver udskrevet. Det kan også være en god idé at få hjælp til at tømme skraldet, få handlet ind og købt medicin. Få styr på de helt praktiske gøremål, opvask, vasketøj og sengetøj. Det kan være godt, hvis alt det er på plads, så man ikke kommer hjem til en hovedrengøring og et tomt køleskab. Dette kan pårørende blandt andet hjælpe med. Det kan være en god idé at reetablere sine relationer til dem, man ikke har set i noget tid. Det er vigtigt at pleje sit netværk, det kan nemlig være til stor hjælp,« fortæller Torsten Bjørn Jacobsen.



Foto Klaus Holsting

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 1. december:

Jul

Magasintema den 5. januar:

Autisme

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

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse

10.30-11.00: NADA øreakupunktur

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

13.30-15.00: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14.00-15.00: Skønlitterært pusterum

Tirsdage

10.00-12.00: Vær med i køkkenet ●

10.30-12.30: Kickstart din krop ●

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.00-13.0: NADA - øreakupunktur

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

Onsdage

01.00-11.00: Kursus: Kropsgruppe. **Løbende optag** ●

10.00-11.00: Grønne fingre

11.30-13.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908.

Vi følges fra Kompasset

13.30-15.30: Smykkeværksted

14.00-15.30: Yin yoga

14.00-14.30: NADA - øreakupunktur

Torsdage

10.00-12.00 - Vær med i køkkenet ●

10.30: NADA - øreakupunktur

10.30-14.00: NaTur for alle, **én gang om måneden** ●

11.30-13.00: 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

13.00-13.30: NADA - øreakupunktur

13.30-15.00: Weekend i sigte

13.30-15.00: Åben træningsvejledning

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 3., 10., 17. og 22. november klokken 16.30: Madklub

Tirsdage

Den 4., 11., 18. og 25. november klokken 11.00-12.00: Yoga

Den 4., 11., 18. og 25. november klokken 13.00-14.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 5. november klokken 11.00: Danmark spiser sammen

Den 12. november klokken 11.00: Lægning af blomsterløg

Den 19. november klokken 11.00: Vinterdekorationer

Den 26. november klokken 11.00: Vinterdekorationer

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 - 21 15 06 36 -24 25 67 43 eller på mail: lid@weshelters-ast.dk

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 NOVEMBER

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
15.30-16.30: 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
15.00-16.00: NADA
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: Temaspot. **Bowling i november**
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: Craft psykologi
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 NOVEMBER

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 NOVEMBER

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: Filosfigruppe. **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

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA ●

Tirsdage

10.00-12.30: Kvindegruppen Blossom

0.00-17.00: Omdrejningspunktet.

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

13.00-14.00: Stolegymnastik

NADA ●

Onsdage

11.00-13.00: Museumsture sidste onsdag i måneden ●

12.00-13.00: Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven fra maj til september ●

10.00-13.00: Mandegruppe ●

NADA ●

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning

12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●

12.00-14.00: §85 Gruppeforløb, visiteret

NADA ●

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 Ueterslev 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 NOVEMBER

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** ●

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 NOVEMBER

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

12.00-14.30: NADA-behandling

14.30-15.15: Fælles frokost

15.30-17.00: Træning i Ungehuset

14.00-16.00: Zoneterapi

16.00-17.00: Yoga for kvinder

Tirsdays (OBS: Midlertidig åbningstid 11.30-13.30)

11.30-13.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

11.30-13.30: Fælles brunch

12.30-17.00: Udflygt. **Læs mere nedenfor**

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

13.00-14.00: Multidræt hos Nørrebro United

14.30-15.15: Fælles frokost

Torsdays

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

11.30-13.30: Fælles brunch

12.00-16.00: Sundhedsfaglig konsultation

13.00-15.00: Træning i Ungehuset

17.00-20.00: NADA-behandling

17.00-20.00: Klub 65+. **Eldreaften med middag og socialt samvær**

Fredage

12.00-16.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

Udflygter i november:

Den 4. november: Gåtur fra Amager Fælled til byen.

Den 11. november: Udflygt

Den 18. november: Sans efteråret i Utterselv Mose.

Den 25. november: Udflygt

Særevens i november:

Hver anden tirsdag klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. Kontakt Shabir: 93 83 51 43. **Åbent for alle**

Den 18. november klokken 17.00-19.30: Debataften og fælles

spisning i Muhabet. 'Psykisk sårbar mellem to kulturer' En del af programmet i festivalen 'Don't fear the weird': **Tilmedling på**

<https://www.psykiatri-regionh.dk/dftw>

Den 23. november klokken 15.00-18.00: Kvindefest

Lukkedage i november:

Den 28. november

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

Tirsdays

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

● Kontakt Kompasset for info

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandage

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

Tirsdage

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

Onsdage

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

Torsdage

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

Fredage

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 NOVEMBER

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: Rocksamspil 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:

18. oktober- 20. december 2025

13.00-15.30 Kunstklubben - barn og forælder med Ania Nørgaard og Henriette Lykke

NB:

De fleste kurser løber over 8 mødegange. For tilmelding, info om kurser, undervisere og priser se Skolen for Skabertrangs hjemmeside: www.skolenforskertrang.dk

Adresser for undervisning:

Skolen for Skabertrang ●
Willemoesgade 16, 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: 08.30 - 14.30

Skolen for Skabertrang

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

Hvornår er man egentlig rask?

Efter en psykisk sygdom kan det være svært at sætte ord på, hvornår man egentlig er rask. For nogle handler det om at få overskud i hverdagen og kunne tage del i samfundet igen. For andre handler det om at blive set som et helt menneske – ikke som sin diagnose.

Af Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto Joan Joensen

Ved årets Psykiatritopmøde spurgte Gloria tre af gæsterne om, hvornår man er rask, hvad der gør en forskel, giver håb og glæde? Hvad gør samfun-

det godt for de psykisk sårbare? Og hvad gør en forskel, når man skal videre efter en psykisk krise?

Jeppe Jeppesen, pensionist:



Hvornår er man rask?

»Det er et virkelig godt spørgsmål. For mig handler det om at have det godt, være glad og have lyst og energi til at tage initiativ igen.«

Hvad kan gøre en forskel, når man skal videre efter en psykisk krise?

»Jeg tror, man har brug for hjælp og støtte – nogen at kunne læne sig op ad og spejle sig i. Det er helt okay at gruble, men ikke for meget. Der skal være nogen, der hjælper en med at komme udad igen, tage initiativ og være sammen med andre mennesker.«

Hvad synes du, samfundet gør godt for psykisk sårbare?

»Jeg prøver at være positiv, men jeg synes egentlig ikke, vi gør det godt nok. Det gode er, at der findes institutioner og fagfolk som psykologer og psykiatere, der gerne vil hjælpe. Systemet fungerer til en vis grad, men der mangler ressourcer og hænder. Det gør det svært at få den hjælp, man behøver.«

Hvad kan give psykisk sårbare mere håb eller glæde?

»Det betyder meget, hvis hjælpen er imødekommende – så man føler sig mødt og forstået. Det giver en oplevelse af, at man faktisk kan noget selv, at der er håb. Men det kræver ressourcer og forståelse, især fra politikerne. Der mangler stadig indsigt i, hvad psykisk sygdom reelt er.«

Vi er ikke helt færdige med Psykiatritopmødet. I næste måned, december, kan du nemlig læse Glorias udsendtes reportage fra topmødet, der foregik i Imperial.

Tina Skov Otte, klubleder SIND-klubben Aalborg:



Hvornår er man rask?

»Det er meget individuelt. Det handler om, hvornår man selv føler sig rask – det er op til den enkelte at mærke efter.«

Hvad kan gøre en forskel, når man skal videre efter en psykisk krise?

»Det betyder rigtig meget at have gode relationer, et netværk og et fællesskab. At man har trygge steder, man kan komme, og mennesker, der tror på én og holder fast i håbet – også når man selv mister det lidt.«

Hvad synes du, samfundet gør godt for psykisk sårbare?

»Jeg synes, der er mange NGO'er, der gør et stort arbejde, og både den regionale psykiatri og social-psykiatrien gør også meget godt. Jeg tror på fællesskabet – for eksempel er jeg selv ansat i en klub i Aalborg, hvor man bare kan komme og gå, som man har lyst, og være lige præcis den, man er. Det betyder meget.«

Hvad kan give psykisk sårbare mere håb eller glæde?

»Det er nok forskelligt fra person til person, men for mig handler det om fællesskab og gode relationer. At man bliver taget seriøst og anerkendt som det menneske, man er – det giver håb.«

Nicklas Magdal Jensen,
træner i Håb i Psykiatrien:

Hvornår er man rask?

»For mig handler det om at kunne have en hverdag, der fungerer. Jeg ser mig selv som rask nu, fordi jeg kan arbejde og lever et nogenlunde almindeligt liv. Når man føler, man har et værdigt liv, så er man godt på vej – det er dér, man begynder at få det godt igen.«

Hvad kan gøre en forskel, når man skal videre efter en psykisk krise?

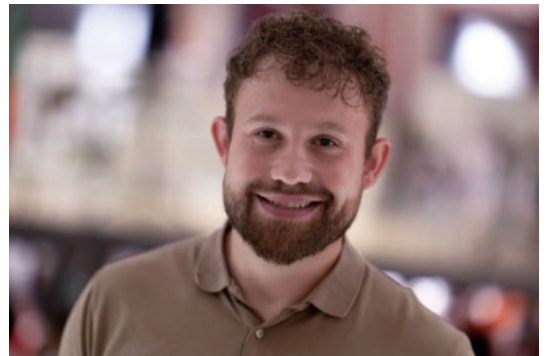
»Noget af det vigtigste er, at der bliver bygget bro mellem de forskellige tilbud. Når man går fra ét system til et andet – for eksempel fra ungdomspsykiatrien til voksenpsykiatrien – så må man ikke bare bliver sluppet. Det kan være svært selv at finde den næste psykiater, hvis man stadig har det skidt. Det betyder meget at have nogen, der lytter og hjælper en videre.«

Hvad synes du, samfundet gør godt for psykisk sårbare?

»Det er godt, at vi har adgang til psykiatere og læger, og at der findes diagnose- og behandlingstilbud. Der er mange lokale og gratis civilsamfundstilbud – steder, hvor man kan deltage i aktiviteter og få noget indhold i hverdagen. Det gør en stor forskel at komme ud og være sammen med andre.«

Hvad kan give psykisk sårbare mere håb eller glæde?

»Jeg tror, det handler om mere forståelse og accept af, at vi alle er forskellige. To mennesker med den samme diagnose kan have det helt forskelligt. Hvis man kan komme et sted, hvor man både har en værdi for andre og for et fællesskab, så betyder det alt.«



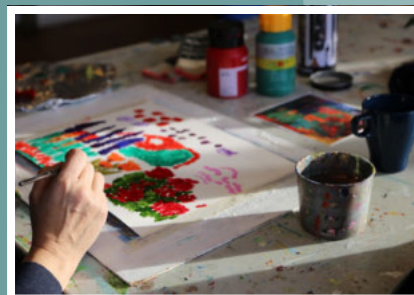
Lille Skole for Voksne i Vanløse

- *Nyt semester starter mandag den 17. november*
- *Kom til åbent hus mandag den 10. november klokken 15-16 og hør om skolen og vores fag*
- *Gratis prøvetime - kontakt skolen for at aftale tidspunkt*
- *Åben rundvisning hver mandag klokken 11*
- *Se alle fag og læs mere om skolen på www.lsfv.dk.*

»Jeg synes, der er en god undervisning. Man kommer hjem, og man tænker, og man reflekterer, og man har lært noget«

-Mand, elev siden 2014

Lille
**SKOLE
for
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503



Hip Hop i Valby Kulturhus

Hip Hop i Valby Kulturhus tirsdage klokken 14:30-15:30

Kom og vær med til Hip Hop - et frirum med bevægelse og fællesskab. Vi lærer simple trin, så alle kan være med og føle sig inkluderet. Her er ingen andre krav end lysten til at bevæge sig til musik. Kom som du er og dans med!

Tilmelding/info: Ali på 23245745 eller Ottilia på 27221293

Sted: Valby Kulturhus, Valgaardsvej 4, Valby.

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

TEMAET I KULTUREN

Hver måned kan du her finde temarelevante anbefalinger. I denne måned handler det om, hvad man gør, når man bliver rask. Denne gang anbefaler vi en dokumentar, en podcast og en bog.

Af Niels Green

Dokumentar:

'Retten til at være rask' fra 2019

Forestil dig, at du er en ganske almindelig dansk teenager på 16 år, der lever et ubekymret liv med de almindelige problemer med gymnasiet, venskaber og forelskelse, for at ens liv lige pludselig tager en forandring, og mørke skyer overtager ens tilværelse. Det er netop det, der sker for Mads Fabricius. I dokumentaren 'Retten til at være rask' fra 2019 følger vi Mads Fabricius, der efter at være blevet erklæret rask fra en skizofrenidiagnose nu forsøger at få opfyldt sin største drøm om at uddanne sig til pilot. En kamp, der viser sig at være hårdere end selve kampen mod sygdommen. For hvordan overbeviser man et system om, at de har taget fejl, og at de må ændre deres lovgivning? Dansk dokumentar fra 2019, der kan lånes på Filmstriben.dk



Foto: OddResort /Filmstriben

Podcast:

'Vidste du, man får det bedre af at skrive?' - Brinkmanns Briks

Forskning har vist, at hvis man lider af en psykisk lidelse, er en vej til bedring at være kreativ. Det kan for eksempel være ved at gå til koncerter, udstillinger eller ved at skrive. Får man det bedre af at skabe noget kultur? I dette afsnit af Brinkmanns Briks interviewer han både en psykiater og en patient. Sammen diskuterer de, om det at skrive kan have betydning for at blive rask fra en psykisk lidelse. I udsendelsen kommer de ind på forskellen mellem traditionelle behandlingsformer i det offentlige system og en alternativ behandlingsform, hvor man dyrker kreativiteten og det kunstneriske islæt. Udsendelsen ligger inde på dr.dk/lyd og er fra d 31. maj 2023.



Foto: Colourboxid#3693909

Bogen:

'Jeg er hvad jeg husker' af Peter Øvig Knudsen, Gyldendal 2021

Vidste du, at behandlingen med elektrochok opstod i de romerske slagtehaler for 80 år siden? Eller vidste du, at en af de største film 'Gøgereden' fra 1975 ifølge lægevidenskaben har gjort stor skade på synet af elektrochok? Alt dette og mere til får vi dokumenteret i Peter Øvig Knudsens bog 'Jeg er, hvad jeg husker' fra 2021.

Bogens store styrke er, at den ikke er rosenrød i dens fortælling, bare fordi forfatteren er kommet ud på den anden side. Han tager også fat i de tilfælde, hvor behandlingen ikke lykkedes. Særligt afsnittene om pigen Pernille og hendes kamp mod systemet og fortællingen om Asbjørn og hans skæbne gjorde indtryk på undertegnede.

Peter Øvig Knudsen er kendt for sit store researcharbejde, og denne bog er ingen undtagelse. Jeg lærte ting, som jeg ikke vidste før, og det er vel det, der kendetegner en god bog... at man bliver klogere.

Bogen kan lånes på biblioteket.



Foto: Gyldendal

Du kan høre hele interviewet
med Jonas i Glorias podcast.

Lukket psykiatrisk afdeling: Hvordan og hvorfor?

Jonas Strandgaard har levet et liv præget af psykisk sårbarhed og talrige indlæggelser på både lukket og åben afdeling samt brugerstyrerede indlæggelser. Men hvordan har Jonas oplevet at være indlagt på en lukket afdeling? Og hvorfor har Jonas haft behovet for disse indlæggelser?

Af Sune Folberg Pedersen, interview af Nina Bogicevic

Psykiatriske sengeafsnit kan virke mystiske og skræmmende. På psykiatriske afsnit har 38-årige Jonas Strandgaard oplevet både at blive lukket inde på sit værelse, at lave havearbejde, at gå ture og at tage billeder af naturen. Hans oplevelser af behandlingen på de forskellige afdelinger varierer, og der har været stor forskel på blandt andet medicinsk behandling, eller hvor meget personalet har talt med Jonas. Jonas har tidligere delt disse oplevelser i en podcast hos Gloria. I denne artikel stiller vi skarpt på dele af Jonas Strandgaards fortælling.

Hvordan oplever Jonas hans psykoser?

»Når jeg er psykotisk, sker det lidt sådan stille og roligt, hvor jeg bliver mere og mere paranoid. Jeg lukker mig mere og mere inde mig selv, og virkeligheden begynder at ændre sig rigtig meget.

Når jeg så bliver helt psykotisk, så er jeg bare i en helt anden verden. Der skal jeg være indlagt og have noget hjælp. Men jeg er god til at lægge mærke til de tegn, der kommer op til. Så jeg kan ligesom opsøge hjælpen, inden det går helt galt.

Til daglig ser jeg ting, der ikke er der. Det er primært skyggevæsener. Jeg har en fantasikat, som jeg kalder Fantasia. Jeg har også en rigtig kat derhjemme, men når hun ikke er i nærheden, så ser jeg min fantasikat. Dermed har jeg altid selskab, hvilket er meget dejligt.

Når jeg går ude, hvor der er meget trafik, og jeg bliver lidt overstimuleret, eller hvis jeg er lidt bange, kan jeg begynde at se nogle farlige

væsener eller skygger, der følger efter mig. Så hører jeg også lidt stemmer fra tid til anden. Det er primært, når jeg har brug for at bearbejde et eller andet, så kommer der stemmer. Jeg går i sådan en stemmehørergruppe, hvor vi lærer, hvad skyggerne og stemmerne betyder, og hvad det er, de mener.«

Hvad foregår der under en indlæggelse?

»På en lukket afdeling er døren låst. Det er selvfølgelig også for at passe på mig. Jeg har også været tvangsindlagt, hvor det var meget nødvendigt, at der var lukkede døre. Jeg blev tvangsindlagt under min første psykose, men jeg havde ikke lyst til at være der. Det er supergrænseoverskridende at være et sted, hvor døren er låst, og du simpelthen ikke kan komme nogen steder. Du er bare spærret inde.

Jeg har været indlagt på en håndfuld forskellige hospitaler rundt på Sjælland, hvor jeg har oplevet meget stor forskel på tilgangen til at behandle de psykoser, jeg har haft. Især har jeg oplevet en tilgang, jeg ikke bryder mig så meget om, hvor jeg fik enormt meget medicin og virkelig blev pakket væk. Der blev ikke lyttet til mig eller noget, det var ret forfærdeligt. Der var også noget personale, som virkelig gjorde rigtig meget. De plejede mig, klippede mit hår og sådan. Ildsjælene - de var der også.

Men så har jeg oplevet en anden tilgang, hvor der blev lyttet meget mere til mig. Det gør mig godt, for jeg vil altså ikke pakkes væk igen.

Fortsættes på næste side....

Jeg har også ændret mig gennem livet. Jeg er blevet meget mere social af natur. Tidligere har jeg været meget indelukket og har foretrukket mit eget selskab i rigtig mange år. Men jeg er blevet meget mere glad for at lære andre mennesker at kende.

Der har også været nogle aktiviteter, men det har også været supervigtigt at have meget ro på. Det har været meget forskelligt, hvor meget kontakt jeg har haft med personale på de lukkede afdelinger. På en af afdelingerne var der meget lidt snak og meget lidt samtaleterapi. Der var jeg meget alene. Andre gange har jeg ikke været så god til at opsøge personalet selv, men så har de opsøgt mig. Det har været rart.«

Hvordan er samspillet mellem Jonas psykiske lidelse og samfundet udenfor den lukkede?

»Jeg har været utryg på de lukkede afdelinger, men det har primært været, fordi jeg har haft det så dårligt. Jeg har ikke været utryg over for andre patienter, men mere fordi jeg var virkelig psykotisk.

Jeg tror også, at jeg mistede nogle venner og omgangskreds i begyndelsen af mit forløb, fordi jeg havde det meget dårligt. Det var nok meget svært at forholde sig til. Så har jeg bygget noget netværk op siden, og så er der også kernen, som bare holdt ved, som har besøgt mig, når jeg har været indlagt.

I forhold til fordomme, der har jeg altid været meget åben. Alle mine naboer, hvor jeg bor nu, ved, at jeg har skizofreni. Alle er helt klar over det og tilbyder at passe min kat, når jeg skal på ferie eller på vandretur. Så alle er klar over det og støtter mig.

Det, jeg har oplevet, er, at det at være åben hjælper mig meget mere. Jeg har egentlig ikke oplevet fordomme. Der har været lidt, når jeg har fortalt om min skizofrenidiagnose. Så har folk trukket sig lidt i et stykke tid, men når de så lærer mig at kende og har nogle samtaler med mig, så kører det jo bare.

Et sted, jeg især oplever fordomme, er på sociale medier. Især på Facebook - hvis man læser kommentarfeltet, er det forfærdeligt, hvad nogle skriver. Det er helt forfærdeligt nogle gange, det er der, jeg oplever fordomme mest. Ikke i min egen hverdag

som sådan. Men nogle af de kommentarer, der er i forhold til skizofreni. De tror jo, vi er farlige og helt forfærdelige mennesker. Det er virkelig ubehageligt at læse, at der er nogle, der går med de tanker.

Det holder mig ikke tilbage med at være åben. Jeg kan godt forstå, at alt ukendt kan virke meget skræmmende, og når medierne sætter fokus på psykiske lidelser, så er det ofte skræmmebillederne. Det er ofte nogle ubehagelige situationer, selvom der jo er masser af gode og helt fredelige oplevelser i psykiatrien.

Det eneste, medierne sætter fokus på, er jo ofte de meget forfærdelige episoder, som der er meget få af. Men når det kun er det, man hører, så tror man, det hele er sådan. Jeg håber virkelig, det også ændrer sig. Blandt andet med sådan en artikel her, hvor jeg taler åbent om det hele.«

Hvordan har Jonas det i dag?

»I dag har jeg eget rækkehus med en lille have og min kat. Jeg har fået en kæreste tidligere i år. I Skt. Hans have er jeg frivillig, hvor jeg laver gartnerarbejde. Jeg vandrer også en del og tager mange billeder, og så har jeg udstillinger rundt omkring med de billeder, jeg har taget. Udover det er jeg EN AF OS-ambassadør, hvor jeg er med til at afstigmatisere psykisk lidelse. Jeg har også en dejlig familie, som jeg ser ofte. Så det er vildt dejligt. Ja, det går meget godt.«

Hvad er EN AF OS-ambassadører?

EN AF OS-ambassadører er personer, der har erfaring med psykisk lidelse. Hvad enten det er nuværende problematikker, tidligere problematikker, eller som pårørende. Som ambassadør er man frivillig, og formålet er at nedbryde stigma omkring psykisk sårbarhed. Nedbrydelsen af stigma foregår ved at fortælle om ens egen erfaring med psykiske problemstillinger.

Kilde: EN AF OS

Q&A med Kristian Bejder

Mød magasinet's nye redaktør i vores Q&A

Af Inas B. Hamza

Hvor er du vokset op henne?

Jeg er vokset op i Ry, som er en lille by mellem Silkeborg og Aarhus, sammen med mine tre brødre og mine forældre.

Hvordan er det at være redaktør for Gloria?

Helt vildt spændende, det har været tre måneder, som har været fyldt med en masse nye bekendtskaber og masser af læring for mig. Alle har taget rigtig godt imod mig, og jeg glæder mig til at fortsætte det gode arbejde.

At arbejde med mennesker hver dag betyder rigtig meget. Især når de, jeg arbejder med, brænder for noget og kommer frem med deres egne idéer, præsenterer dem og løber med dem. Den ild vil jeg gerne blive ved med at prøve at finde hos folk.

Hvad er dine fritidsinteresser?

Hvis vi skal tage noget sport, så spiller jeg meget tennis og øver mig på min enhåndsbaghand. Jeg kan bedst lide, når min makker og jeg har nogle rigtig tætte kampe og har det sjovt sammen - det er det vigtigste. Udover det holder jeg meget af at være i naturen. Det kan både være vandreture, eller når jeg ofte går forgæves i skovene efter spiselige svampe.

Har du et forbillede, som har inspireret dig til at være den person, du er i dag?

Da jeg var barn, så jeg vildt meget op til en fodboldspiller, der hed René Henriksen - midterforsvarer og anfører for det danske landshold. Jeg syntes bare at, han var meget, meget elegant på en fodboldbane. Han strøg nærmest hen over græsset og havde sjældent græs på knæene, selvom han var midterforsvarer. Men jeg har aldrig rigtig haft sådan nogle faste pejlemærker. Jeg tror nogle gange, at jeg ville ønske, jeg tænkte mere over at have nogle forbilleder, som jeg kunne læne mig op ad.

Hvad kan du lide ved et magasin?

Jeg kan rigtig godt lide, at det er et format, hvor man har tid til at fordybe sig - fordi det kun udkommer én gang om måneden. Så er der tid til at gå i dybden med temaer og emner, som der ikke nødvendigvis er på klassiske nyhedsformater. Magasiner er spændende, fordi de ofte har mennesker i fokus, der deler deres fortællinger, som vi alle kan blive klogere af.

Har du et livstip, som du vil dele med os andre?

Husk, at livet ikke er en sprint. Det kan være et langt, sejt maraton - måske endda flere maratonløb lige efter hinanden. For mig handler det om, at det ikke altid er de hurtige løsninger, der er de bedste. Slow and steady wins the race.

Det er ikke kun planter, der vokser i haven, det gør mennesker også

Ved Bispebjerg Hospital ligger Offsides Sociale Haver, som er Danmarks eneste udendørs aktivitets- og samværstilbud. Gloria var på besøg en solrig sensommerdag i begyndelsen af september.

Af Niclas Williams Kleven / Foto Joan Joensen

Der findes få steder, der kan bringe så meget ro og glæde som en blomsterhave. Her ved Offsides Sociale Haver ved Bispebjerg Hospital kan man ligefrem høre bierne, der summer rundt, og se blomsterne blafre i vinden. Haven er et levende maleri, der forandrer sig med årstiderne.

Da jeg og Glorias fotograf ankommer, bliver vi overrasket over, hvor stort stedet egentligt er. Jeg ved ikke, hvad vi havde forventet, men jeg tænker, at vi havde forestillet os en noget mindre have. I dagens anledning har vi lavet en aftale med daglig leder Lise-Lotte Damkjær Jeppesen.

Haven er mit hjertebarn

Hun har været daglig leder af haven siden 2019 og været med til at bygge haven op til det, den der i dag.

»Ideen til haven startede som et lille projekt, hvor man bare startede med en lille firkant. Siden udviklede haven sig til at blive større. Med tiden er haven blevet mit hjertebarn,« fortæller hun og fortsætter:

»Vi er et paragraf 79 sted, hvor formålet er, at psykisk sårbare og socialt udsatte borgere kan komme og benytte haven. Vi ligger et unikt sted og har et unikt samarbejde med hospitalet og Københavns Kommune. Jeg oplever, at de, der kommer her, opnår en ejerskabsfølelse, fordi de er



Lise-Lotte har været daglig leder af Offsides Sociale Haver siden 2019.

med til at producere noget til glæde for en masse andre mennesker. Jeg har sjældent set nogen gå hjem sure, efter at de har været her i haven.»

Rundt i haven

I blomsterhaven er der plantet en masse højbæde med forskellige blomster. Det er et farvespil, der møder øjet. Blomsterne er hvide, lilla, gule og blå. Der er små skilte, der fortæller, hvad der er plantet. Listen tæller både roser, lavendler, georginer, solsikker, hortensiaer, tulipaner og påskeliljer. Lise-Lotte Damkjær Jeppesen fortæller, at nogle af blomsterne bruges til blomsterbuketter, som



To brugere af Offsides Social Haver i gang med at lave blomsterbuketter. Buketterne gives blandt andet til Bispebjerg Hospital.

hospitalets personale kan komme og hente to gange om ugen. Buketterne kan så pryde på afdelingerne til glæde for både patienter og personale.

Rundtomkring i haven er der placeret en masse bænke, hvor der er mulighed for at sidde og snakke eller bare sidde for sig selv og nyde haven. Lige i dag sidder der ikke nogen på bænken, men Lise-Lotte Damkjær Jeppesen fortæller, at de bliver brugt hyppigt af både ansatte, indlagte eller folk, der bare kommer forbi.

En grøn oase midt i København

Efter et kort stop bevæger vi os videre ned gennem haven og passerer et stort japansk kirsebærtræ med hvide blomster, der er fredet, som Lise-Lotte Damkjær Jeppesen beretter. Vi fortsætter gennem et krat for at komme over på den anden side af haven. Her er et større bart græsareal. Imens vi går og observerer, fortæller Lise-Lotte Damkjær Jeppesen lidt om de forskellige ting, der foregår i haven:

»Til dagligt er der altid vedligeholdelsesopgaver.

Det er en kæmpe have, så der skal luges, sås og slås græs. Udover det er der også aktiviteter såsom en madklub, udendørsyoga og et projekt, der hedder 'Litteratur i det grønne',« inden hun fortsætter:



Her ses et nyt kunstværk. Det hedder 'Keeps' eller "Livets labyrint" af kunstneren Emma K. Thomas

Fortsættes næste side....



Daniel, som her slår græs, er ansat i fleksjob og er i Offsides Sociale Haver fem timer om ugen.

»Vi er en lille oase, hvor der foregår lidt af hvert. Den ene dag kan vi have en workshop, hvor vi plukker æbler, en anden dag kan vi binde blomsterbuketter og en tredje dag kan vi hente frø.«

En unik arbejdsplads

Efter at have stået og kigget på et nyt kunstværk bestående af træpinde, der hedder 'Livets labyrint', går turen videre til insekthaven. Jo nærmere vi kommer, jo højere bliver lyden af den brummende græsslåmaskine. I dag er det Daniel, der slår græs. Daniel er ansat i fleksjob og er i haven fem timer om ugen.

»Jeg er i god fysisk form, så jeg varetager nogle af de lidt mere fysiske opgaver. Jeg slår både græs, klipper og skærer kanter, graver huller, flytter jord frem og tilbage og løfter kasser. Når der er opgaver i den tunge ende, så er det mig de kalder på.«

For Daniel er haven en unik arbejdsplads.

»Vi er et udendørstilbud i hjertet af København, og dem er der ikke mange af. Vi har et grønt fokus og et fokus på biodiversitet. Det med at komme ud og se noget grønt, bruge hænderne og snakke med nogle af de andre gør en kæmpe forskel.«

Denne pointe er Daniel ikke ene om at have. Et

par dage efter besøget i haven taler jeg nemlig med tidligere chefpsykolog hos Psykiatrifonden Michael Danielsen over telefonen:

»Det taktile ved havearbejde kan have en positiv effekt. Det at have hænderne i jorden, eller stimulere sig med sanseindtryk, der opstår i selve kontakten til de naturlige omgivelser, kan påvirke det indre på en god måde,« fortæller han.

Samtidig påpeger Michael Danielsen, at det at lave havearbejde kan resultere i en tilstand, hvor uro kan erstattes af ro, fordi der er mindre mental opmærksomhed, der er bundet til ens symptomer.

»Når man udfører havearbejde, træner man det at være til stede her og nu. Det er blevet bevist at haveterapi og naturterapi har gavnlige effekter, fordi man netop træner dette nærvær.«

Have og hospital

Tilbage i haven er vi efter et kort besøg hos insekterne gået videre til de to store drivhuse, hvor der dyrkes grøntsager.

»Alt hvad vi har i haven og i vores drivhuse, der kan spises, leverer vi til hospitalets køkken, som bruger det, når de skal lave mad til patienterne,« fortæller Lise-Lotte Damkjær Jeppesen.

I øjeblikket, bliver der dyrket mange ting. Vi spotter både squash, tomater, agurker, krydderurter, peberfrugter og enkelte chilier.

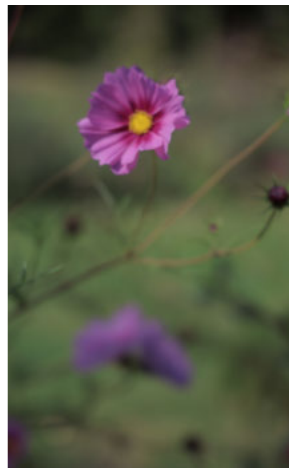
Vi har nu været haven rundt og bevæger os derfor ned til en gennemsigtig kuppel, hvor man kan sidde indenfor. Det er folkene i haven, der selv har samlet den. Den bruges blandt andet til indendørs aktiviteter, hvis vejret driller, men i dag bruger jeg den til mit interview med Kåre, der - ligesom Daniel - er bruger af haven.

Vi dyrker fællesskaber ikke bare grøntsager

Kåre er kommet i haven siden marts. Han kommer her stort set hver dag fra klokken 10:00 til 14:00.

»Jeg laver, hvad de sætter mig til med glæde. Havearbejde, praktiske ting, feje, der er altid noget

UDEN FOR TEMA



Her ses nogle af de planter og blomster, der vokser i Offsides Sociale Haver



Her ses Kåre foran Domen. Domen er placeret centralt i haverne og bruges til forskellige aktiviteter.

at lave. Udover det frivillige arbejde, så er jeg med i bogklubben, hvor jeg kommer fast. Desuden har jeg deltaget i madlavning og fællesspisning,« fortæller han.

For Kåre er fællesskabet i haven af afgørende betydning.

»Vi er sammen om noget, og man kommer under huden på hinanden. Man lærer hinanden at kende og danner nogle sociale relationer. Folk snakker pænt og er søde ved hinanden og er nysgerrige. Jeg har fået gode bekendtskaber her i haven. Desuden er man optaget af noget, når man er her. Det er godt for sjælen at komme her.«

Julearrangementer i Kompasset

NaTur for Alle:

Torsdag den 20. november klokken 10:30 – 14:00

Vi tager til Amager Fælled og samler materialer til juledekorationer.

Fredag den 11. december klokken 10:30 – 14:00

Julestjerneløb og æbleskiver.

Julestue i 'Det kreative hjørne'

**Fra fredag den 21. november og frem til 19. december
klokken 12:30 - 15.00**

Vi laver juledekorationer.

Resten af december vil vi i 'Det kreative hjørne' have fokus på julegaver og fri udfoldelse med de tilgængelige materialer

Julemusik

Torsdag den 4. december klokken 13-14.

Vi lytter og synger med på dejlig julemusik.

Julefrokost

Torsdag den 18. December

Vi holder årets julefest med lækker mad og banko-hygge



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

Craft-Psykologi

Ro og trivsel igennem hobbys

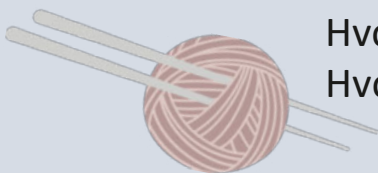
Har du uro i kroppen, og går du med mange tanker, som er svære at abstrahere fra? Så kan dette forløb være noget for dig.

Du vil på dette forløb blive introduceret til teknikker, som du kan bruge til at skabe en bedre trivsel i din hverdag, samt få skabt lidt ro i kroppen og holde mulige tanker på afstand. Vi tager udgangspunkt i forskellige typer hobbys, alt fra fri broderi til bygge med lego og meget andet.

Hvornår: Første gang er torsdag den 6. november

Hvornår: Torsdage klokken 10.30-12.00

Hvor: Ungehuset CPH



Ønsker du at høre mere eller tilmelde dig forløbet, kan du kontakte
Dennis, Malene eller Marianne på tlf.nr. 30692591

UNGE
HUS
CPH

Ungehus CPH, Hørsholmsgade 20 E, 2200 Køb. N., Tlf. nr. 30692591