

Gloria

Gratis • december 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 12

ALKOHOLPROBLEMER
ÅBNE SAMTALER GØR
JULEN TRYGGERE

QUIZ
HAR DU STYR PÅ ÅRET, DER GIK?

NYTÅRSFORSÆT
SÅDAN KOMMER DU I MÅL

JUL

»Jeg ved godt, at det er grænseoverskridende,
men der er så meget guld på den anden side«

- Danny Rosenkilde, julegæst gennem
Røde Kors og Boblberg



Skribenter

Anne Reus Christensen
Inas B. Hamza
Jesper Thorlund Nielsen
Maria Lykke Mynte Ougaard
Niclas Williams Kleven
Sune Folberg Pedersen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Redaktør

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: Danny Rosenkilde

Forsidefotograf: Joan Joensen

Kære læser

Så er det jul og december. En tid, de fleste ynder at bruge i familie og venners selskab. Men ikke alle har den mulighed. I flere år har Danny Rosenkilde været julegæst hos andre, der har åbnet døren for ham juleaften. I magasinet kan du læse om, hvordan han håber, at hans historie kan give mod til andre til at række ud.

Og mens 2025 lakker mod enden, er flere garanteret så småt begyndt at spekulere over et nytårsforsæt. Det er dog ikke altid lige let at få succes med forsætterne. Derfor har Gloria talt med psykolog Jacob Mosgaard om, hvad man kan gøre for at komme helt i mål.

Men december er ikke bare tiden, hvor vi kigger frem. For her til slut skal der lyde en stor tak fra hele Gloria Mediehus til alle læsere af magasinet, lyttere af vores podcast, seere af TV-udsendelserne og følgere på sociale medier, der har fulgt med i løbet af året. Det sætter vi stor pris på, og vi håber, at I også er med, når kalenderen skifter til 2026.

Glædelig jul og god læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Når fremmede skaber juleglæde

Danny Rosenkilde fortæller sin personlige historie om at være julegæst hos fremmede

10

Hvordan kan pårørende til en med alkoholisme blive påvirket i juletiden

Souschef i Alkohol og Samfund fortæller om, hvordan alkoholisme kan påvirke familier især i juletiden

13

Temaet i kulturen

Denne gang anbefaler vi en novelle, en aktivitet og en film

28

Det vigtigste ved julen

Gloria har spurgt fire forskellige personer om, hvad der er vigtigt for dem i julen

31

Her kan du fejre julen

Hvis du skal fejre jul alene, kan du her finde steder, hvor du kan holde juleaften sammen med andre

Uden for tema

8

Quiz

I månedens quiz kan du prøve kræfter med din viden om året, som snart er gået sin gang

12

Brevkasse: Sex og parforhold

Læs vores brevkasseredaktør Bastians svar på, hvordan du kan forberede dig selv og andre på at få en god jul, hvis du er på autismspektret

15

Aktivitetskalender

Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud

34

Fokus på fundamental forebyggelse

Gloria var med til Psykiatritopmødet 2025 i Imperial biografen og her kan du læse om, hvordan mødet løb af stablen

38

Sådan kommer du i mål med dine nytårsforsætter

Her får du gode råd til, hvordan du bedst kommer i mål med dine nytårsforsætter

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 5. januar er den 5. december**

Når fremmede skaber juleglæde

Mange forbinder julen med hygge. Duften af gran. Familie, gaver, skæve toner og valsen om juletræet. Men sådan er det ikke for alle. Det er svært, hvis man kun har den lade kat, der spinner på sofaen, at fejre højtiden med. Danny Rosenkilde var lige blevet single og havde netop fået sin egen lejlighed.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto Joan Joensen

En eftermiddag i november møder jeg Danny Rosenkilde på Julemarkedet på Højbro Plads i det indre København. En kreds af julepyntede boder sælger kandiserede æbler, julepynt og luffer af lammeskind. Duften af æbleskiver fylder luften, mennesker mødes og smiler og krammer hinanden. Lyskæderne forstærker julestemningen i tusmørket, og fra højtaleren sætter Wham! prikken over jule i'et med juleklassikeren: 'Last Christmas, I gave you my heart, but the very next day, you gave it away'.

Det er den perfekte scene til en snak om jul.

Danny Rosenkilde er i dag 51 år, han arbejder i filmbranchen og beskriver selv sit arbejdsliv som værende ret godt kørende. Det er en anden historie, han fortæller, om sit familieliv. Han er vokset op som plejebarn i en familie med andre børn. Han beskriver sin barndomsjul som traditionel, men han husker også, at han følte sig udenfor:

»Jeg var udmærket klar over, at jeg ikke var en del af den familie,« fortæller han og tager en forsigtig tår af den varme gløgg.

I dag har han brudt med sin plejefamilie, og hans biologiske familie har han heller ikke kontakt til. Han rejser meget qua sit arbejde, og det gør det svært at skabe langvarende relationer på hjemmefronten. Han har været gift, men har aldrig fået børn.



Gloria mødte Danny Rosenkilde på Julemarkedet på Højbro Plads

Som julegæst sidder du aldrig ufrivilligt alene

Danny Rosenkilde har været julegæst otte gange i alt. De år, hvor han ikke har holdt jul med en kæreste, har han meldt sig som julegæst igennem Røde Kors. Det hele startede med, at han så et ind-



»Julen er hjerternes fest,« smiler Danny Rosenkilde, på Julemarkedet på Højbro Plads

slag i fjernsynet, som handlede om julevenner.

»Jeg stod helt alene og skulle passe mit arbejde og etablere mig i min nye lejlighed og tiden gik og så kom oktober og november og så begyndte rebet at strammes omkring halsen på en. Inden det bliver halloween eller efterårsferie, så kommer julereklamerne. Hold nu kæft, mand! Det er også snart jul! Der skulle jeg lige tænke... Hvad fanden gør jeg nu? Men så så jeg det her indslag på Go' morgen Danmark,« fortæller han.

Boblberg og Røde Kors skabte i 2012 projektet 'Julevenner', her kan man melde sig som enten julevært, hvor man åbner døren til sit hjem juleaften for andre, eller som julegæst, hvis man søger nogen at fejre juleaften med. Formålet er, at ingen skal sidde ufrivilligt alene juleaften.

»Jeg forestillede mig at sidde hjemme, så kunne jeg høre, at naboerne havde gæster og sådan noget knald der – der ville jeg ikke ende,« fortæller han om dengang, han besluttede, at nu skulle det være slut med at være alene juleaften.

En temmelig modig mand

Jeg prøver at forstå, hvor grænseoverskridende det må føles at oprette sådan en profil. For det første det svære i at erkende sin livssituation, for det andet at acceptere den, og for det tredje at bede om hjælp. Jeg forestiller mig alle de gange, man skal tage sig sammen og tro på det gode i andre mennesker – hvilket kan være svært, hvis man primært har haft dårlige erfaringer.

Fortsættes næste side....



»Jeg ville ønske, at flere kendte til det her koncept med julevenner,« konstaterer Danny Rosenkilde, en gemytlig fyr med stor fortælletrang, på Julemarkedet på Højbro Plads.

Men sådan havde Danny Rosenkilde det ikke. Han er et livstykke - fuld af gå-på-mod - og han griber muligheden, når den byder sig:

»Jeg er temmelig modig af en mand at være,« griner han og fortsætter:

»Jeg tænkte, at den griber jeg sgu da. Men det kræver jo, at man tager en chance. Man skal virkelig ud af busken. Man skal gøre noget selv, give sig selv det spark i måsen og få sendt den åndsvage mail. Det behøver ikke være langt eller perfekt, bare så de får et indtryk af, hvem de kommunikerer med.«

En del af fællesskabet

I følge Røde Kors er en fællesnævner for juleværter, at de alle har et ønske om at åbne deres hjem og gøre en hjertevarm forskel for andre ved at dele deres juleaften. Der gik da heller ikke, meget mere end en uge, før Danny Rosenkilde havde fået respons fra flere juleværter på sin profil.

»Jeg ved godt, det er grænseoverskridende. Det tilløb kræver selvfølgelig lidt. Men der er så meget guld på den anden side. Det er et stort skridt, men det er det bedste skridt, du kan tage.

Danny Rosenkilde

Han fortæller, at han skrev med værtsfamilien forud for aftenen og aftalte at tage en flaske vin med.

»Det er en god idé, at man forventningsafstemmer, inden man mødes - skal man betale noget? Medbringe noget? Tag en lille ting med - en flaske vin eller en æske chokolade. Se det som en gave at være julegæst, fordi du bidrager lidt, og du får så meget igen,« siger han.

Juleværten tog imod ham med åbne arme juleaften,

og han følte med det samme, at han var en del af fællesskabet.

»Jeg ved godt, det er grænseoverskridende. Det tilløb kræver selvfølgelig lidt. Men der er så meget guld på den anden side. Det er et stort skridt, men det er det bedste skridt, du kan tage,« fortæller han.

Tre år i træk fejrede han højtiden sammen med den første familie. For hvert år voksede samhørigheden, og selvom de ikke længere holder jul sammen, ringer de jævnligt til hinanden for at høre, hvordan det går.

»Nu er jeg bevidst om, at der altid sidder nogle, som vil række ud efter en. Der vil altid være nogle, som har hjertet rum og plads til en ekstra.«

Danny Rosenkilde

Julen nærmer sig - igen

Da jeg spørger, om han har planer om at være julegæst igen i år, trækker han vejret helt ned i maven, og blikket bliver fjernt.

»Jeg sidder faktisk og tænker på det. Der er jo halvanden måned til, så nu strammer rebet igen. Jeg er jo single nu, så nu kan jeg godt mærke, at vi nærmer os. Så jeg skal til at tænke mig om, hvad gør jeg?« svarer han med lidt mere tyngde i stemmen.

Men selvom julen stadig kan vække gamle følelser, har årene som julegæst overordnet ændret hans syn på højtiden til noget mere positivt.

Nu ved han, at han ikke kommer til at stå alene, heller ikke hvis alt andet kikser. For han kan altid melde sig som julegæst.

»Jeg frygtede dengang, at julen ville give mig depressioner. Jeg var helt alene. Nu er jeg bevidst om, at der altid sidder nogle, som vil række ud efter en. Der vil altid være nogle, som har hjerte-

rum og plads til en ekstra,« fortæller han.

Håb der smitter

Jeg spørger ham, hvad hans råd er til de mennesker, der sidder alene i julen og føler sig ensomme:

»Grib chancen, inden de når dertil, hvor de bliver ensomme. Vær ikke bange, der er ikke nogen, der bider,« svarer han.

Han fortæller om engang, hvor han kom hjem fra en juleaften og havde lyst til at dele den rare oplevelse på Facebook. Desværre blev han dengang bremsset, da han læste andres triste kommentarer i forskellige tråde og indså, hvor mange der havde siddet alene.

»Jeg kom hjem fra en god oplevelse med ro i sjælen og i hjertet. Jeg havde haft en fantastisk aften, og jeg havde lyst til at fortælle om og dele min historie. Så gik det op for mig, at mange stadig havde siddet alene. Hold da kæft, tænkte jeg, jeg har sgu været heldig, at der er nogen, der har stået, med åbne arme,« fortæller han.

For Danny Rosenkilde er julen ikke længere en tid, han frygter, men et bevis på at varme og fællesskab findes:

»Jeg ville ønske, at flere kendte til det her koncept med julevenner. Man behøver ikke sidde alene. Jeg håber, at min historie kan give andre mod til at række ud,« fortæller han, og tager den sidste slurk af sin gløgg.

Sådan kan du finde en juleven

På www.julevenner.dk kan du lave et opslag, hvor du fortæller lidt om, hvem du er, og hvad du søger. Du kan vælge selv at stå for at finde en juleven, eller du kan vælge, at Røde Kors, skal hjælpe dig, med at skabe kontakt. Når du har fundet en julematch, er det en god idé at tage kontakt til din juleven, og afstemme forventningerne, inden juleaften.

Quiz

Kære læser, er du klar på at blive quizzet i året, der snart er gået? Selvfølgelig er du det, du var her jo selv. God fornøjelse!

1. Vi bliver næsten nødt til at starte med den 20. januar, og (gen)indsættelsen af Donald Trump som USAs præsident. Hvilket nummer i rækken af amerikanske præsidenter er han?

1. (41 og) 43
2. (45 og) 47
3. (49 og) 51

2. I maj var der finale i Eurovision Song Contest, og årets vindersang var fra Østrig. Hvad hed sangen, og hvem sang den?

1. *Love Lies Dead* af KK
2. *Love Conquers All* af NN
3. *Wasted Love* af JJ

3. Den 20. april i år kunne Københavns Lufthavn fejre rund fødselsdag. Hvor gammel blev lufthavnen?

1. 80 år
2. 90 år
3. 100 år

4. Den 1. juli overtog Danmark formandskabet for EU, og det er jo sikkert fremragende, men ved du hvilket land, der havde det før os?

1. Polen
2. Cypern
3. Belgien

5. Danmark har fået sig et løb for de professionelle cykelryttere, på den såkaldte World Tour. Løbet fandt i år sted den 21. og 22. juni, havde start og slut i henholdsvis Roskilde og København, men hvad hedder løbet?

1. Criterium Copenhagen
2. New Copenhagen Classic
3. Copenhagen Sprint

6. Hvornår var det nu, der var kommunal- og regionsrådsvalg?

1. Tirsdag den 11. november
2. Tirsdag den 18. november
3. Tirsdag den 25. november

7. En del kendte danske musikere fyldte rundt i år. Hvilken af de følgende tre fyldte 60 år, og ikke 50 som de to andre?

1. Søren Huss
2. Jesper Binzer
3. Simon Kvamm

8. 2025 var også året, hvor den katolske kirke fik nyt overhoved, idet pave Frans (1936-2025) gik bort, og hans efterfølger pave Leo 14. blev valgt som ny leder. Hvad var den nye paves borgerlige navn inden hans nye titel?

1. Peter Paul Marilyn
2. Jorge Mario Bergoglio
3. Robert Francis Prevost

9. Droner! I september blev der observeret droner over landets lufthavne, flyvestationer og en enkelt kaserne. Hvilket fænomen var de, ifølge myndighederne, et udtryk for?

1. Hybridkrig
2. Totalkrig
3. Kold krig

10. Kunne det ikke være sjovt med et spørgsmål om, hvilke fremtidige berømtheder, der blev født i år? Det synes jeg også, men det er ikke til at vide. Derfor: hvilken berømt dansker trådte ud af tiden i 2025?

1. Jytte Abildstrøm
2. Lise Nørgaard
3. Jane Aamund

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

GLORIA PODCAST

Har du lyttet til Glorias Podcast i løbet af 2025?

I år har vi udgivet en lang række podcastafsnit - blandt andet om at være indlagt på en lukket psykiatrisk afdeling, om at stå frem med sin diagnose som politiker, og om hvordan havet kan påvirke den mentale sundhed.

Fotograf Daniel Rye har også fortalt om livet efter at have været holdt som gidsel i Syrien.

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

Vi ønsker dig en glædelig jul og et godt nytår.



Hvordan kan pårørende til en med alkoholisme blive påvirket i juletiden

Når alkohol fylder meget i familien, findes der hjælp, der kan skabe ro og nye fælles forståelser. Hos Alkolinjen og andre tilbud kan både pårørende og personer med alkoholproblemer få støtte til at bryde tavsheden. Med åbne samtaler og klare rammer kan julen blive tryggere for alle.

Af Sune Folberg Petersen



»Man skal have lavet en ramme for, hvordan man holder en jul fra a til z, hvor alle er trygge og rolige,« siger Bjarne Stenger Elholm, souschef i Alkohol og Samfund

Gloria har interviewet Bjarne Stenger Elholm, der er souschef i Alkohol & Samfund og projektleder for rådgivningstemaet, der driver Alkolinjen. Her rådgives både pårørende og personer med alkoholproblemer. Cirka halvdelen af dem, der ringer ind, er pårørende. Hos Alkolinjen kan man se, at bekymringerne og de negative forventninger til julen allerede begynder i oktober. De hører ofte, at pårørende ringer ind på grund af, at de frygter, at julehyggen bliver ødelagt af alkohol.

Alkoholisme kan opfattes som diagnose, hvor man har behov for alkohol, ligesom man har behov for vand. Alkoholisme er som sygdom blandt andet kendetegnet ved, at det påvirker ens omgivelser. Når nogen bliver kede af det, er der et problem. Dette kunne for eksempel være ens børn eller kæreste, eller at ens arbejde blev påvirket.

»Et alkoholproblem er jo noget, der rammer en selv, men det bliver også hurtigt et problem, der kan ramme en hel familie. Dermed vil der også være forskellige oplevelser af, hvordan det ser ud,« fortæller Bjarne Stenger Elholm.

Opdagelse og behandling

En del af problemet med personer med alkoholproblemer og de pårørende er, at de kan have forskellige forståelser af, hvad det er, der foregår i hjemmet. Der er tilfælde, hvor personer med alkoholmisbrug fokuserer på de gode perioder, mens de pårørende ser de dårligere perioder

»Måske kan personen med alkoholproblemet ikke huske, at vedkommende har været ubehagelig eller gjort andre kedelige ting. Så man har fokus på de gode perioder, hvor man har været ædru. De pårørende derimod har fokus på alt det væmmelige, der er sket. Der er måske blevet råbt og skreget eller slået,« forklarer Bjarne Stenger Elholm.

Denne problemstilling bliver blandt andet

behandlet i såkaldt familierapi. I familierapien forsøges det at anerkende begge virkelighedsforståelser og skabe en form for et fælles grundlag, der kan bygges videre på.

Alkoholisme er også en tabuiseret sygdom, hvor der kan gå lang tid, før der handles på sygdommen. Ofte kan der gå mellem 10-12 år, før de rigtigt kommer ind i familien, forklarer Bjarne Stenger Elholm. Når den pårørende er et barn, kan der være en tendens til at hemmeligholde forældrens alkoholisme. Dette kan være på grund af trusler eller lignende.

»De har måske fået at vide, at hvis de siger det her til nogen, så bliver de fjernet. Og børn bliver derfor meget loyale og holder på den her hemmelighed.«

Julen er særlig problematisk for den pårørende. Både på grund af ens forventninger til julen, og fordi der kulturelt set bliver drukket mere, og der er flere situationer, hvor der bliver drukket. Samtidig vil de pårørende typisk også have dårlige oplevelser med en jul sammenblandet med alkohol.

»De fleste pårørende har oplevet en jul før, hvor det er gået galt, og man ønsker ikke, at det skal ske igen. Derfor begynder uroen i maven hos særligt børn og unge allerede i oktober måned,« siger Bjarne Stenger Elholm.

Børn, der er i familier præget af alkoholisme, har typisk traumatiske oplevelser. Det kan være at se en af sine forældre falde om, eller at en forælder er så fuld, at vedkommende ikke er forståelig. Når et barn er pårørende, påpeger Bjarne Stenger Elholm to store problemstillinger. Det første er, når barnet begynder at tage ansvar for forældrenes adfærd.

»Det kan være noget, man har udviklet, men det kan faktisk også være, at man begynder at påtage sig skyld og ansvar for, at det sker. Man kan tænke, at det sker, fordi jeg ikke spiste op eller sagde nej til flæskesteg. Man tror simpelthen, at man har indflydelse på det, der sker.«

Forældrenes ansvar

Den anden problemstilling er, at barnet påtager

sig en voksen rolle. Det vil sige, at relationen bliver byttet rundt, så barnet bliver den voksne og forælderen barnet

»Der er jo hørt historier fra 6-årige, der har smurt madpakker og puttet sine forældre. Sådan er virkeligheden desværre, og det er tungt«

Denne ansvarstagen kan skabe problemstillinger langt op i voksenlivet. Den pårørende udvikler en usund tilgang til sig selv grundet tilsidesættningen af egne behov og en påtagelse af ansvar i forhold til forældrens tilstand. Barnet har også en større statistisk chance for at udvikle angst, depression eller lignende som voksen.

I disse tilfælde vil det højst sandsynligt være gavnligt med professionel hjælp. Bjarne Stenger Elholm fremhæver organisationer som TUBA, Ung Revers, som findes på Alkolinjen UNG's behandlingsoverblik, eller ved at ringe til Alkolinjen og blive guidet videre derfra. Samtidig påpeger han flere ting for, at julen kan forløbe bedst muligt.

»Man skal have lavet en ramme for, hvordan man holder en jul fra a til z, hvor alle er trygge og rolige. Hvis man får en åben snak om det, så er der en større chance for, at man i fællesskab lykkes,« fortæller Bjarne Stenger Elholm. Han fortsætter med at sige:

»Budskabet er jo netop, at det aldrig er den pårørendes skyld. Voksne skal have hjælp af voksne. Børnene skal ikke hjælpe deres påvirkede forældre.«

Alkolinjen

Alkolinjen er et anonymt tilbud til folk, der oplever problemer med alkohol. Det kan være pårørende eller personer med alkoholproblemer. Alkolinjen tilbyder både online og telefonisk rådgivning.

Telefonnummer: 80 200 500

Hjemmeside: Alkolinjen.dk

Åbningstider: Mandag til fredag fra 9-17

Sex- og parforhold

Kære brevkasse

Jeg er 24 år og på autismspektret. Julen er svær for mig på grund af uforudsigelige traditioner, mange mennesker og sanse-overload. Jeg vil gerne deltage uden at kollapse eller isolere mig. Jeg søger råd til, hvordan jeg kan skabe en mere overskuelig jul med tydelig plan, mulighed for pauser, høflige måder at sige nej til enkelte traditioner, eventuelt kort forklare min autisme uden at det fylder samt idéer til små rolige alternativer og fællesskaber, så jeg ikke føler mig alene. Kan I hjælpe med korte, konkrete råd?

Kærlig hilsen

'Den håbefulde'



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 'Håbefulde'

Det giver mening, at julen kan være hård, og vores behov er alle forskellige. Dine er ikke mindre vigtige end alle andres. Her er korte, konkrete greb og sætninger, du kan bruge, som jeg har sat overskueligt op, da det lader til, at det virker for dig:) Jeg går også ud fra at din familie kender din situation nogenlunde.

Aftal en enkel plan (sms til familien) For eksempel: »Jeg glæder mig til jul. For at jeg kan være mest muligt med, hjælper det med en lille plan: ankomst kl __, middag kl __, gaver kl __. Jeg tager korte pauser undervejs – bare så I ved det.«

Pausesætninger (neutrale og venlige) For eksempel: »Jeg tager lige 10 minutters luft og er straks tilbage.« »Jeg henter ro et øjeblik, så kan jeg være mere med senere.« (Høretelefoner i 5 min er helt ok: »Jeg nulstiller lige med lidt lyd.«)

Sig høfligt nej og giv alternativ. For eksempel: »Pakkeleg stresser mig. Er det ok, at jeg hepper og tager tid/billeder i stedet?« »Fællessang er svær for mig – må jeg dække bord/ordne kaffe i stedet?«

Mini-forklaring (to linjer) For eksempel:

»Jeg er på autismspektret. Ved højtider bliver sanseindtryk hurtigt meget for mig. Når jeg tager små pauser, er det for at kunne være med længere.«

Sanse-kit & base. For eksempel:

Ørepropper/høretelefoner, tyggegummi, blød halsedisse, vand. Aftal på forhånd et 'frikvarter-sted' (værelse/balkon) og en familær 'buddy'.

Giv dig selv en rolle. For eksempel:

Vær tidtager, fotograf, gaveuddeler eller 'te-ansvarlig' – en tydelig opgave skaber ro.

Ensomhed & mikro-traditioner. For eksempel:

Planlæg én rolig ting hver dag i julen: 20 min gåtur, yndlingsfilm med te, puslespil, skrive et julekort til dig selv. Overvej et trygt frivilligt julearrangement eller lille venne-juleaftale som back-up.

Skånsom exitlinje. For eksempel:

»Nu kan jeg mærke, at energien er brugt op – tak for i dag. Jeg går hjem, så vi slutter godt.«

Du gør det helt rigtige og fint ved at forberede dig – små aftaler giver stor ro. Jeg hepper på dig og rigtig glædelig jul.

Hilsen

Bastian

TEMAET I KULTUREN

Glorias kulturindslag lægger op til julestemning for både øjne, ører og ben. I denne måned anbefaler vi en klassisk novelle, en utraditionel julefilm og en oplevelse ude på isen helt i julens tegn.

Af Inas B. Hamza

Novelle:

Julegåsen fra novellesamlingen **Skrøner fra et rejseliv af Jørn Riel**

Mange kan nikke genkendende til, at julen bare ikke er helt den samme uden et godt julemåltid. For fortællingens hovedpersoner er et vinterhvidt vidunderland alene uden den traditionelle julemad ikke nok til at vække julestemningen til live. De må sætte vaner og forventninger til side for at genfinde ægte julemagi. Find din islandske striktrøje frem, og bliv suget ind i det isspækkede og mytiske landskab i Grønland. Her er du omgivet af hundehvalpe, slædepatruljer og nostalgi i en dramatisk og humoristisk fortælling i julens tegn.

Jørn Riels novelle 'Julegåsen' indgår i novellesamlingen 'Skrøner fra et rejseliv' og kan lånes på biblioteket som fysisk bog eller e-bog. Det kan især anbefales at lytte til juleeventyret, når det bliver læst op i podcastserien 'Den Yderste Grænse' sæson 10 episode 11 'Julespecial: Bjørn Harvig læser sin favorit julehistorie'.



Foto: Nationalmuseets Mediehus, Vores Tid

Aktivitet:

Gratis skøjteundervisning, Broens Skøjtebane, Strandgade nr. 95, 1401 København K.

Kom i julestemning og få rørt dig lidt! Broens Skøjtebane tilbyder skøjteundervisning – alle niveauer og aldre er velkomne. Uanset om du vil blive en bedre skøjteløber eller er helt ny på isen, vil de dygtige trænerguider stå klar til, at du får en tryk oplevelse, imens de deler ud af deres bedste tips, så du kan få mere glæde af din istid i julemagiske omgivelser. Undervisningen foregår torsdage kl. 17-19, og søndage kl. 10-12. Det kræver ingen tilmelding – mød blot op på isen med egne skøjter for en 20'er, eller lej et par skøjter til 75 kr. Efterfølgende kan du eventuelt teste dine nye skøjtefærdigheder af helt frem til d. 4. januar på Christianias Skøjtebane, der kun er et stenkast derfra.



Foto: Broens Skøjtebane

Film:

Rare exports from the land of the original Santa Claus af Jalmari Helander 2010

Isboringer, nisser og en gal videnskabsmand besat af julemanden. Find hyggen i uhyggen med denne horror-humoristiske julefilm om den finske julemand, der er mere styg end hyggelig. Her forbindes de rød-hvide farver med blod i sneen frem for hjerternes fest. Det er klart en julemandensliste, man ikke har lyst til at ende på. Få et godt gys og et godt grin, når du følger filmens hovedperson Pietari og hans far, der fejrer julen i skyggen af tabet af Pietaris mor. Med heroisk handlekraft og tro vender de tragedien fra en fejlslagen rensdyrsamling til en profitabel eksport fra landet med den oprindelige julemand. Sidstnævnte kan dog diskuteres, for vi i det danske rige ved jo, at den oprindelige julemand kommer fra Grønland. Filmen kan ses på Filmstriben med bibliotekslogin.



Foto: Scanbox/Filmstriben

Grønne fingre

Har du grønne fingre, eller har du bare lyst til at være med til at passe planter i Kompasset? Du behøver ikke erfaring for at være med.

Vi har mange smukke planter og blomster, der skal vandes og ordnes. Der skal fjernes visne blade, klippes ned, plantes stiklinger og plantes om i nye pletter.

Onsdage klokken 10 – 11.
Kontakt Hande hvis du vil være med



AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 København S • Tlf. 40 49 32 47

Lille Skole for Voksne i Vanløse

Måske har du lyst til at starte det nye år med at lære noget nyt sammen med andre?

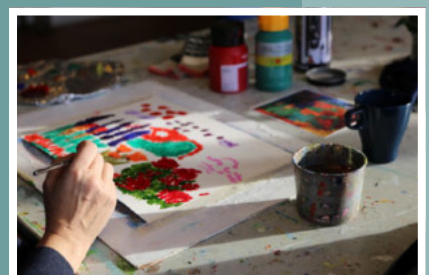
Vi tilbyder undervisning og samvær for voksne med psykisk sårbarhed. Se alle skolens kreative og boglige fag her: www.lsfv.dk.

Kontakt skolen og aftal en gratis prøvetime.

»Det giver mit liv struktur og mening«

-Mand, elev siden 2005

Lille
**SKOLE
VOKSNE** 



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i december

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 5. januar:

Autisme

Magasintema den 2. februar:

Fobier

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

AKTIVITETSKALENDER FOR DECEMBER

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

13.00-13.00: 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

Tirsdage

Den 2. og 9. december klokken 11.00-12.00: Yoga

Den 2. og 9. december klokken 13.00-14.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 3. december klokken 11.00: Julehygge

Den 10. december klokken 11.00: Julehygge

NB:

Åbningstider i julen

Åbent den 22. og 23. december fra kl. 10-15

Lukket den 24. - 28. december

Åbent den 29. og 30. december fra kl. 10-15

Lukket den 31. december til den 4. januar

Vi er stærkt tilbage igen den 05-01

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 DECEMBER

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: Temasport. **Skøjtning i december**
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 DECEMBER

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 ●
13.00-14.30: Gåtur i bynær natur
14.00-15.00: Hjernegymnastik

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik ●
10.00-12.00: Hjernetræning. **Drop-in**
13.00-15.45: Billedkunst ●
14.30-15.30: Dans - Valby Kulturhus

Onsdage

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

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik
10.00-12.00: Madværksted ●
12.30-15.00: Naturforløb
13.00-14.00: Udendørs boldspil.
13.00-15.30: Strik og snak
13.30-14.30: Hatha Yoga
14.30-15.30: 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

10.00-11.00: 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
14.00-15.00: Hjernegymnastik

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
13.00-14.00: Yoga
13.00-15.00: Musiksamspil ●
14.00-15.20: Håndværk til husbehov

Torsdage

Lukket

Fredage

10.00-11.30: Grønne fingre
10.00-12.00: Musikforløb ●
10.00-12.00: Snack-værksted
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 DECEMBER

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

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 Nils

● Tilmelding kræves

Nabo Center Amager

Mandage

12.00-13.00: Fælles frokost

14.00-15.00: Digital førstehjælp

14.00-15.30: Krea i i Multisalen

14.00-16.00: Økonomi-rådgivning. **Lige uger** ●

16.00-19.00: NADA

Tirsdage

11.00-12.00: Retshjælp cirka 1 gang om måneden. **Spørg personalet**

13.00: Fælles gåtur med Satelitten

14.00-15.00: Bordtennis

16.00: Madklubben

Onsdage

10.00-12.00: Massage. **Ulige uger** ●

14.00-15.30: Krea i Multisalen

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning ●

Torsdage

10.00-13.00: NADA

12.00-13.00: Brunch - **den anden torsdag i måneden**

13.00-14.00: Fællesmøde - **den anden torsdag i måneden.**

13.00-13.30: Fællessang - **undtagen den anden torsdag i måneden**

16.00-19.00: Amagarflyverne ●

Fredage

12.00-13.00: Fælles aktivitet

16.00-19.00: Amagerflyverne ●

Lørdage

12.00-15.00: Amagerflyverne ●

Søndage

12.00-13.00: 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 DECEMBER

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 DECEMBER

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
12.00-17.00: NADA-behandling. **Pause kl. 14.30-15.30**
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

Tirsdage (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: Udflugt. **Læs mere nedenfor**

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
13.00-14.00: Multiidræt hos Nørrebro United
14.30-15.15: Fælles frokost

Torsdage

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

Udflugter i december:

Den 2. december: klokken 12.30-16.30 Juleafslutning på Amager
Fælled - Muhabet lukket
Den 9. december: Udflugt

Særevents i december:

Hver anden tirsdag klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. Kontakt Shabir: 93 83 51 43. **Åbent for alle**
Den 1. december tænder vi juletræ og hygger

Den 12. december klokken 16.00-20.00: Caféeften med julehygge
Den 19. december klokken 12.00-17.00: Julehygge

Lukkedage i december:

Juleferie den 20. december til den 5. januar

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 DECEMBER

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
12.45-14.45: Verdens historie, fra oldtid til nutid
15.00-17.00: Kreativt værksted/syning

Onsdage

10.00-12.00: Tegning og maling
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Strik for begyndere
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: Pop- og rockmusikkens historie
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
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 DECEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

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.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

Ottalia

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

Det vigtigste ved julen

Hvad synes du, er det vigtigste ved julen? Det har Glorias udsendte spurgt nogle brugere af aktivitets- og samværstilbuddet Mamma Mia om og også et enkelt personalemedlem. Det er der kommet disse fine svar ud af. Samvær er vigtigt i julen, og hvis det er godt, burde julen måske vare hele året rundt.

Af Anne Reus Christensen

Hvordan og med hvem skal du fejre jul i år?

»Juleaften skal jeg hjem til min mor og min søster, og hendes børn kommer også. Vi bliver en lille flok på seks personer. 2. juledag plejer der at være et arrangement på Mamma Mia, der havde jeg også tænkt mig at komme.«

Hvad, synes du, er det vigtigste ved julen?

»Det er hjerternes fest, det kan jeg godt skrive under på. Så er det jo også Jesus Kristus fødselsdag, man fejrer.«

Carsten S. Rasmussen:



Tom Bolvig Hansen:



Hvordan og med hvem skal du fejre jul i år?

Det skal jeg i Kingos Kirke. Det foregår på en meget fin måde, og vi danser om juletræet og sådan noget, og maden er virkelig fin.

Hvad er den bedste gave, du har fået til jul nogensinde?

Den bedste gave, jeg har fået, var nok min forlovede, som jeg fik i 2013. Hun er lige død og begravet i tirsdags, så vi har kendt hinanden i tolv år.

Hvad er den bedste gave, du har givet til jul?

Det var den ring, jeg gav min forlovede.

Hvad, synes du, er det vigtigste ved julen?

Det er, når man for eksempel kommer til julefest og danser om juletræet, men maden er da også vigtig. Men når vi skal synge om træet, det synes jeg er dejligt. Jeg har jo sunget meget i sin tid. Jeg har sunget fra barnsben af. Jeg er 81 år gammel nu og elsker stadig at synge - også her på Mamma Mia.

Jens Frankie Hansen:



Hvordan og med hvem skal du fejre jul i år?

»Det er en lille jul i år, så det betyder, at jeg ikke skal være sammen med min bror men min mor. Så jeg tager til Bjerringbro og holder jul der i Jylland. Og så tager vi faktisk over til mig og holder anden juledag i Mamma Mia. Der plejer at være en god stemning her. Så bor vi hos mig, min mor og jeg, og så tager vi ind til Søerne Nytårsaften for at nyde fyrværkeriet der.«

Hvad, synes du, er det vigtigste ved julen?

»Det gode samvær. Det må også gerne være religiøst men det gode samvær. Give sig tid til hinanden. Det er vigtigst.«

Hvordan og med hvem skal du fejre jul i år?

»Jeg skal enten fejre jul på Nørrebro i min brors lejlighed sammen med min mor og bror, eller så har vi en lille hytte oppe i Sverige, hvor vi nogle gange kører op for at komme lidt uden for byen. Jeg har ikke den store familie, så i år er det min bror og mor, jeg skal fejre jul med.«

Hvad er den bedste gave, du har fået til jul nogensinde?

»Åh det er svært! Det er svært, for nu går jeg ikke så meget op i gaver, og vi giver heller ikke rigtig hinanden gaver i familien, fordi det kan være et ræs eller give stress, og det kan være en økonomisk belastning.

Hvis vi mangler noget praktisk, så fikser vi det selv. Men da jeg var barn, fik jeg en gang en barbie-frisørsalon, som jeg bare synes var sindssygt sej. Hun kunne sidde i sådan en frisørstol, og du kunne putte curlers og gele i håret. Det er den bedste gave, jeg lige kan komme i tanke om.«

Hvad er så den bedste gave, du har givet?

»Min far blev syg og døde lige omkring jul for nogle år siden. Så efter det kunne jeg ikke rigtigt finde juleglæden frem igen. Men så sidste år lavede jeg en kalendergave til min mor og min bror. Jeg lavede 24 pakker til hver. Altså det var nogen små dumme ting, som skulle være noget særligt til dem, og det blev de vildt glade for. Jeg havde købt små gaver særligt til dem og lagt noget omhu i det.«

Hvad, synes du, er det vigtigste ved julen?

»Det er samværet. Men det kan også være forbundet med meget stress, at der er så meget fokus på det, og at det skal være på en bestemt måde. Det skal være kvalitetssamvær, men vi har jo alle familier som også kan have det svært, så det er ikke nødvendigvis nemt altid. Så kan man bruge sin tilvalgte familie og hænge ud med sine venner for eksempel. Men jeg synes, det er vigtigt at prøve at skabe noget hygge i julen. Jeg synes, at København er så hyggelig i julen. Der er masser af lys, og der er masser af ting, man kan tage hen til. Det er ikke gaverne for mig.«

Emilie Alstrup:



Smykkeværksted på Pinta

Hver mandag klokken 13-15.

Kom og vær med til nogle hyggelige og kreative timer i smykkernes tegn.

Du kan lave dit helt eget smykke for eksempel armbånd, ørering eller noget andet.
Kun fantasien sætter grænser!

Vi hjælper dig med at komme i gang, men hjælper dig også undervejs, hvis du har brug for det.

Alle kan være med - også selvom du ikke har lavet smykker før.

Kontakt Pinta på tlf. 24 52 66 97 for tilmelding eller spørgsmål.

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Foto: Colourboxid#66029177

Kims Julestue – en adventstradition

For tredje år i træk åbner Kim Olsen døren til sin julestue.
Hver søndag i advent inviterer Kim en kendt dansker indenfor til varm julesnak og gode grin.

Første gæst er skuespiller Peter Gantzler, som blandt andet fortæller om sine ikoniske roller, livet efter Taxa – og om hvor meget Taxa-Mike der egentlig gemmer sig i ham.

De næste gæster? Det afslører vi først senere...
Kim elsker nemlig at holde på julehemmelighederne.

Lyt til Kims Julestue i Glorias Podcast – og få en hyggelig pause midt i decembertravlheden.

Du finder Glorias Podcast dér, hvor du hører podcasts.

Vi høres ved!



Her kan du fejre julen



Ser din jul lidt anderledes ud i år? Måske mangler du et sted at fejre, eller måske er pengene lidt små. Uanset hvad har du mulighed for at opleve en glædelig jul og være med til at fejre juleaftensdag hos et af de steder i byen, der inviterer til hyggelige og hjertevarme julearrangementer.

Af Inas B. Hamza / grafik: Colourboxid #48374131 og #52564833

Hold juleaften med en 'Juleven'

Hos Røde Kors og Boblberg kan du finde en gæstfri vært at fejre juleaften hos, eller du kan selv melde dig som vært og invitere en venlig gæst med hjem for at fejre jul - helt i julens ånd.

Gratis, tilmelding online: rodekors.k/jul/julevenner

Julemiddag hos ASPA

Kom til julemiddag hos ASPA og nyd en aften i omgivelser, der emmer af julestemning. I løbet af aftenen bliver der sunget og afholdt en hyggelig omgang julebanko.

Tid og sted: Onsdag d. 24. december klokken 17-22 på Griffenfeldsgade 35 st, 2200 København N.

Gratis, men husk at medbringe gave til julebanko 25 kr. Tilmelding efter først-til-mølle: Send en SMS til Kristina fra Askov Fonden på telefonnummer 61 27 75 00, hvor du skriver dit navn, og om du ønsker at spise vegansk eller kød.

NABO Center Amager

Kom som du er og vær med til at fejre juleaftensdag i hyggelige omgivelser hos NABO Center Amager i fællesskab med andre. Centret inviterer voksne til en rolig og varm julestue i caféen, hvor du kan nyde kaffe, te og juleklip.

Tid og sted: Onsdag den 24. december klokken 12-15 på Portugalsgade 10, 2300 København S.

Gratis, kræver ingen tilmelding.

Julefest i Parken

Røde Kors og FC København afholder julefest i Parken d. 24. december. Der vil være julesang, oplæsning, rundvisning i Parken og dans omkring juletræet. Julemanden kommer også forbi.

Tid og sted: Onsdag den 24. december klokken 10:30-15. Per Henrik Lings Allé, 2100 København Ø.

Gratis, men kræver tilmelding senest den 3. december.

Tilmelding elektronisk via: podio.com/webforms/30507006/2577462 eller telefonisk mandag, tirsdag og onsdag mellem 10-12 på telefonnummer 28 92 32 82.

Juleløses Jul i den Grå Hal

Storslået julearrangement med julemiddag i Christianias Grå Hal. Er du gangbesværet, vil de 'frivillige engle' tage imod dig klokken 17 og vise dig hen til en plads. Et hyggeligt børnehjørne er tilgængeligt, hvor en julemand kommer forbi. Efter maden vil der være musik.

Tid og sted: Onsdag den 24. december klokken 17-02 i Den Grå Hal, Christiania, på Refshalevej 2, 1432 København K

Gratis, kræver ingen tilmelding, men begrænset pladser.

Fortsættes næste side....

Julemiddag på Kofoeds Skole

Kom og oplev en hyggelig juleaften på Kofoeds Skole. Nyd en lækker julemiddag, og vær med til at fejre julens glæde sammen med andre.

Tid og sted: Onsdag den 24. december klokken 17-22, Multihallen, Jenagade 19, 2300 København S

Gratis, men begrænsede pladser. Tilmelding efter først-til-mølle: Billetter kan hentes i skolens kantine fra 1. december på hverdage mellem 9-13.

Juleaftensfest i Nazaret Kirke

Aftenen begynder med julegudstjeneste klokken 16. Du kan også komme klokken 17, hvor menighedssalen er pyntet til julefest. Her vil der blive serveret julemiddag, og der vil være fællessang, højtlesning samt dans om juletræet.

Gratis. Tilmelding senest d. 18. december via hjemmeside eller ved fysisk henvendelse i kirkekontoret.

Tid og sted: Onsdag den 24. december klokken 16-22, Nazaret Kirke, Ryesgade 105B, 2100 København Ø.

Juleaften i Tingbjerg Kirke

Juleaften med julemiddag, julegaver, julesang, hygge og dans omkring træet i Tingbjerg Kirke. Arrangementet starter med julegudstjeneste klokken 15.00. Du kan også komme klokken 16.30, når juleaftensfesten starter med juletræ, julemiddag og besøg af julemanden.

Tid og sted: Onsdag den 24. december, gudstjeneste klokken 15, julefest klokken 16:30, Tingbjerg Kirke, Langhusvej 1, 2700 Brønshøj

Pris: 175 kr, børn under 12 år gratis.

Tilmelding senest den 14. december via formular på Tingbjerg Kirkes hjemmeside eller til kirkens kirketjener på telefonnummer 51 85 05 26. Betaling kontant eller på MobilePay: 16219. Tilmelding er først gyldig, når man har betalt.

Har du brug for nogen at tale med i juletiden?

Psykiatrifondens telefonrådgivning: 39 25 25 25

Åbningstider: Mandag-torsdag 10-22, fredag-søndag 10-18. Særlige åbningstider mellem d. 22.-23. december: 10-22, og den 24.-28. december: 10-18.



SINDs telefonrådgivning: 70 23 27 50

Åbningstider: Mandag, onsdag og fredag 9-15, tirsdag og torsdag 10-16. Lørdag, søndag og helligdage: lukket.



Sct. Nicolai Tjenesten: 70 12 01 10

Åbningstider: Mandag til lørdag klokken 9-02. Søndage og helligdage klokken 13-02.



Vil du være Glorias næste magasin distributør?

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

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

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

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



Illustrationskilde: Colourbox



Michael var distributør hos Gloria, og fik det bedre med sin sociale angst

»Jeg vil anbefale det som en måde man kan arbejde med sig selv på«

Jobbet som distributør for Gloria var for Michael en god måde at kunne både engagere sig i et arbejde og over tid skabe en rutine, hvor han blev mere tryk ved at færdes i det offentlige rum.

Scan QR koden
Og Hør hans historie
på Glorias Instagram



Fokus på fundamental forebyggelse

På det 17. Psykiatritopmøde i rækken er temaet: Forebyggelse – investering i mennesket – men hvornår? Her inviteres brugere, fagpersoner, pårørende, politikere og civilsamfund til at undersøge alternative veje og udfordre de nuværende måder at tænke hjælp og støtte på.



Formand for Psykiatrinetværket, protektor og stifter af Det Sociale Netværk/headspace Danmark, Poul Nyrup Rasmussen, indleder Psykiatritopmødet på scenen i biografen Imperial i indre København.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto Joan Joensen

Klokken er lidt over otte lørdag morgenen. I tussmør-ket pisker regnen ned, og efterårets første storm prøver ihærdigt at blæse vrangen ud på min paraply.

Imens kæmper jeg mig frem til biografen Imperial i Københavns centrum. Inde i foyeren rystes paraplyen let ud over den røde løber, og gennem mine duggede brilleglas toner de frivillige frem. Klædt i pink står de klar med smil og lakridser.

»Velkommen, du kan hænge din jakke her.«

Den blomsterpyntede forhal dufter af kaffe og croissanter, og da brillerne er pudsede, bliver det tydeligt, at det varme rum står i stærk kontrast til efterårs-mareridtet udenfor.

Med Poul Nyrup Rasmussen i spidsen er Det Sociale Netværk initiativtager til Psykiatritopmødet. Her har landsdækkende frivilligorganisationer mulighed



Fra venstre ses årets vært på Psykiatritopmødet, journalist Mark Stokholm; derefter Poul Nyrup Rasmussen, formand for Psykiatrinetværket og stifter af Det Sociale Netværk/headspace Danmark; og til sidst finansminister Nicolai Wammen. De debatterer forebyggelse i et økonomisk perspektiv.

for at sætte en dagsorden, drøfte udfordringer og få politikerne i tale.

Popcorn, psykiatri og politik

En klokke bimler, og gæsterne trækker ind i den popcornduftende sal. En mand har tilsyneladende været endnu tidligere oppe end undertegnede. Hans kind hviler mod ryglænet, og en svag snorken bævrer over hans læber. På scenen står to store, mørkegrå velourlænestole og en sofa rundt om et bord.

Årets vært, journalist Mark Stokholm, byder velkommen. Salen klapper omkring den slumrende mand, der dødsigt åbner øjnene.

Oplæg skal sætte fokus på den tidlige indsats i psykiatrien. Debatter skal belyse, hvad der virker, og samtidig skal økonomien, der får det hele til at løbe rundt, diskuteres.

Applaus fylder på ny rummet, da Poul Nyrup Rasmussen iført jakkesæt og kondisko, tripper op på scenen, mens hænderne er samlet foran maven på den forhenværende statsminister.

Forebyggelse handler i høj grad om at opdage psykiske problemer, før de udvikler sig til alvorlige tilstande. Som samfund er vi blevet bedre siden det første psykiatritopmøde, konkluderer Poul Nyrup Rasmussen:

»Der er færre fordomme nu, og samfundet hjælper lidt tidligere i dag, end for 17 år siden.«

Er det økonomisk uansvarligt IKKE at investere?

Kritikere kan mene, at tidlig indsats i psykiatrien blot er en måde at præsentere en spareplan på. Handler det i sidste ende ikke om at undgå dyre indlæggelser, og kan psykisk lidelse overhovedet gøres op i profit?

»Det er første gang en finansminister deltager. Og det er da også på tide,« siger journalist Mark Stokholm, mens publikum ler.

Han inviterer finansminister Nikolai Wammen på scenen til at debattere forebyggelse i et økonomisk

Fortsættes på næste side....



Svea S. har indtaget scenen i Imperial.

perspektiv med Poul Nyrup Rasmussen, der argumenterer for, at der i praksis ses stor effekt af tidlig indsats, hvorimod Nikolai Wammen beholder løfterne i lommen og siger:

»Det giver ofte bedst mening at investere i det, man kan se resultatet af i morgen..«

»Er det økonomisk uansvarligt IKKE at investere i forebyggelse i psykiatrien, når man ved at det virker?«, spørger Mark Stockholm afsluttende og publikum runger »Ja!«

Alle tre forlader scenens lænestole, og for en kort stund erstattes debat og økonomi af sangerinden Svea S, der fortryller publikum med sang.

Programmet er tæt, og selv den mest entusiastiske gæst har brug for en pause. Psykiatritopmødet fortsætter, uanfægtet af forsamlingens vrимlen ind og ud. I forhallen, kan man møde forskellige organisationer, der ved små stande præsenterer deres arbejde med bolsjer og brochurer.

Det skal være nemt at gøre det rigtige

Inden frokost tager Poul Nyrup Rasmussen en snak med direktør i Sundhedsstyrelsen Jonas Egebart om samspillet mellem det offentlige og civilsamfundet.

De er enige om, at samarbejdet ikke er optimalt.

»Det er ikke nemt at gøre det rigtige, for man ved ikke, hvilke muligheder der er,« konstaterer Jonas Egebert og uddyber:

»Sundhedsstyrelsen støtter op om at lytte til borgerne, men det er svært at undersøge, hvor meget værdi det giver, at en voksen tænker på dig.«

Poul Nyrup Rasmussen får salens opbakning, da han påpeger:

»Hvis et menneske, der lider mentalt, møder et menneske, der siger: 'Du er god nok', så har vi evidens for, at det hjælper.«

Duften af lune frikadeller, afløser popcorn. Et øjeblik er biografsæderne udskiftet med foyerens trin. Her sidder folk tæt med frokostbakker på lårene og tygger på deller og dagens pointer. Der skal satses på forebyggelse, herom er der enighed. Spørgsmålet er, hvad det betyder i praksis? Hvad tænker psykiatribrugerne?

Hvad virker egentlig?

Tilbage i salen får de vindblæste, der har trukket frisk luft, en mavepuster. På scenen står tre høje borde beklædt med hvid dug, bagved bordene, på en lige række, sidder fem tidligere psykiatribrugere klar til at fortælle vært Mark Stokholm og publikum om deres oplevelser. Debatten indledes af tidligere psykiatribruger Nicklas Magdal Jensen, der fortæller om pludseligt at miste en kæreste til meningitis i 9.klasse. Vært Mark Stokholm taber underkæben, mens et sug går gennem publikum. Nicklas Magdal Jensen følger op og fortæller, at krisehjælp kunne have gjort en forskel.

Det samme beretter content creator Agnes Marie Frey om:

»Det har gjort en forskel for mig, når jeg er blevet set og behandlet, som det menneske jeg er.«

»Er der andre, der kan sætte en finger på et specifikt tidspunkt, hvor det kunne have gjort en forskel, hvis I var blevet grebet,« spørger Mark Stokholm rundt



Poul og Monopolet debatterer publikums dilemmaer. Fra venstre ses formand for Psykiatrinetværket, protektor og stifter af Det Sociale Netværk/headspace Danmark, Poul Nyrup Rasmussen; formand for Depressionsforeningen, Peter Westermann; psykiatriordfører (Å), Karin Liltorp; og content creator, Agnes Marie Frey.

til panelet.

Frivillig peer-gruppeleder Linda Nielsen bemærker:

»I stedet for, at lærerne skrev i kontaktbogen: 'Linda er lidt passiv i timerne', burde der have været nogle, der langt tidligere havde spottet, at jeg havde det svært.«

Klavs Serup Rasmussen, chefkonsulent i Peer-Partnerskabet, afslutter med:

»Det kunne være rigtig rart, hvis det også havde en værdi at have det godt.«

Førstehandsvidnernes menneskelige beretninger har berørt publikum, der pifter og klapper, imens sættes scenen til topmødets næste indslag: Poul og Monopolet.

En pige med perler

Blandt publikum finder en pige sine perler frem og sætter dem på en perleplade. Bagved sidder en strikkende kvinde. Ikke nødvendigvis optaget af, hvad der skal til at foregå på scenen. Her sidder Poul Nyrup Rasmussen og tre øvrige deltagere af Monopolet. De er afslappede og godt sunket ned i det bløde sofaarrangement. De skal debattere udvalgte dilemmaer, som publikum igennem dagen har sendt ind. Publi-

kum skiftevis griner, forarges og klapper.

Agnes Marie Frey – en af paneldeltagerne – er eftertænksom og ærlig, da hun over for Poul Nyrup Rasmussen indrømmer:

»Når du stiller et spørgsmål med så flot en konstrueret sætning, så taber du mig altså lidt.«

Og hun er muligvis ikke den eneste, der ikke helt forstod sætningen. For pigen med perlepladen kigger pludselig op. Måske har hun kun lyttet med et halvt øre, men hun hørte i hvert fald, at der var en, der ikke helt forstod noget, og jeg ser genkendelse i hendes blik.

Psykiatritopmødet lakker mod enden og Monopolet er afsluttet, men inden publikum går til garderoben med drømmen om bedre vejr, inviteres de frivillige i pink trøjer på scenen til stående applaus fra salen. Som de står der – generte og sceneuvasive – ses det, at de, der arbejder frivilligt, ikke gør det for status og anerkendelse. De arbejder med hjertet. Som Poul Nyrup Rasmussen afslutningsvis påpeger fra scenen:

»Når du ser håbet i øjnene, på den, du gerne vil hjælpe, så ser du et lille mirakel.«

Sådan kommer du i mål med dine nytårsforsætter

Nytårsforsætter er en god anledning til at få lavet om på nogle ting. Det er en mulighed for at få tænkt over, hvilke ønsker og drømme man har for sit liv. Men det er ikke altid så let at få succes med sit nytårsforsæt. Gloria har interviewet psykolog Jacob Mosgaard om nytårsforsætter, og hvad man kan gøre for at opnå sit ønske.

Af Niclas Williams Kleven



Foto: Berit Tankred

Psykolog Jacob Mosgaard påpeger, at de bedste nytårsforsætter ofte er dem, der har en form for realisme i sig.

Du har måske prøvet det før, stået nytårs-aften med champagneglasset i hånden, skålet sammen med de andre gæster og ønsket dig en ændring for det nye år. Ifølge en undersøgelse lavet af YouGov havde fire ud af ti danskere nemlig enten lavet eller planlagt at lave et nytårsforsæt for 2025.

De mest almindelige nytårsforsætter har noget at gøre med livsstil.

»Det er noget med at tabe sig, dyrke mere motion, stoppe med at ryge og ændre sin kost,« fortæller Jacob Mosgaard.

Men hvorfor er det lige ved nytår, at vi vil prøve at lave om på ting i vores liv? Nytårsforsættet er jo

egentlig bare en pudsig konvention, som vi har fundet på. Altså på en måde er det jo bare en anledning, hvor vi ser fremad og tilbage. Vi tænker over, om der er noget, der kunne blive anderledes, men man kunne lige så godt lave et forsæt på et andet tidspunkt af året.

»Nytåret symboliserer alligevel en overgang, hvor noget nyt kan sættes i værk. Det er jo ikke fordi, der er noget magisk ved nytårsaften, men det er en anledning i vores kultur til at se fremad og få gjort noget ved de ting, som vi egentlig har lyst til at gøre noget ved,« fortæller Jacob Mosgaard.

Det vanskelige ved nytårsforsætter

Det er ikke alle, der laver et nytårsforsæt, som også lykkes med at holde det. En undersøgelse fra Stockholms Universitet viser, at andelen af folk, som holder fast i deres nytårsforsæt, falder til 80,9 procent i februar og helt ned til 54,7 procent i december senere på året. Næsten halvdelen lykkes altså ikke med at overholde deres nytårsforsæt, når året er omme. Så hvorfor er det så svært?

»Oftentimes er der langt imellem et ønske og så at udføre det. Det kræver noget at lave en idé eller et ønske om til et reelt mål eller en plan,« fortæller Jacob Mosgaard, inden han uddyber:

»Risikoen ved nogle nytårsforsætter er desuden, at de kommer til at opleves som en straf. Hvis et nytårsforsæt føles som en straf, så vil det være meget få mennesker, der vil lykkes med at opnå

forsættet, da meget få lader sig motivere af straf.«

De bedste nytårsforsætter

Så hvis man gerne vil lykkes med sit nytårsforsæt, hvordan starter man så med at formulere et godt et? Jacob Mosgaard påpeger, at de bedste nytårsforsætter ofte er dem, der har en form for realisme i sig. Eller dem, som handler om noget, som man rent faktisk kan lykkes med.

»Inden for psykologien taler man om forskellen på negativ og positiv motivation. Vi mennesker fungerer ofte bedst med positiv motivation. Det er altså bedre at have et ønske, der siger, jeg kunne virkelig godt tænke mig at komme i god form, i stedet for et mål der siger, jeg skal lade vær med at spise så meget mad,« fortæller Jacob Mosgaard.

Det kan desuden være en god idé, hvis ens nytårsforsæt ikke kun er defineret ud fra målet men også ud fra processen. Fokus skal altså være på, hvad man gerne vil gøre, i stedet for hvor man gerne vil hen.

»Målet, jeg vil tabe mig fem kilo, er et svært mål at nå. I stedet er det bedre at sige, jeg vil tabe mig fem kilo ved at spise halvt så store portioner mad og ved at dyrke motion tre gange om ugen. Når nytårsforsættet formuleres på den måde, ved man, hvad man skal gøre, og det at tabe fem kilo bliver ikke bare en abstraktion,« fortæller Jacob Mosgaard.

Del dit nytårsforsæt med andre

Et andet godt råd er også at dele sit nytårsforsæt med andre. Det kan være en god idé ikke at stå helt alene med sit nytårsforsæt.

»Hvis man deler det med andre, er der også en chance for, at de kan give dig et skub, hvis du ikke får overholdt dit mål,« fortæller Jacob Mosgaard.

Han påpeger, at vi mennesker er sociale væsner, og at vi bliver motiveret af fællesskaber og at gøre ting sammen med andre. Det er for eksempel derfor, at der findes løbegrupper, læsegrupper og biografklubber. Det betyder noget, når mennesker gør ting sammen, og oftest får man også gjort mere, når det gøres i fællesskab med andre.

»Et nytårsforsæt kunne være, at man gerne vil blive mere kulturel og gå mere i teatret. Her er det mere motiverende at gå i teatret sammen med nogle andre i stedet for alene. Når man gør ting sammen med andre, kan man desuden dele oplevelsen, succeserne og sejrene med hinanden,« fortæller Jacob Mosgaard.

Fem hjernesmart måder at holde dit nytårsforsæt på

Én, der også ved noget om nytårsforsætter og vaneændringer, er sociolog og forfatter Anette Prehn. Hun påpeger, at man godt kan ændre sine vaner uden at piske sig selv med frygt, selvkritik og afsavn. Anette Prehn er specielt interesseret i sammenhængen mellem hjernen og vaner. Her kommer hun med fem gode råd til, hvordan man holder fast i sit nytårsforsæt (hvis man altså vælger at lave et).

Vælg retning frem for regler Fokuser på, hvilken retning du vil bevæge dig i – parker tanken om alt det, du "skal" eller "bør". Når hjernen forstår meningen og værdien bag et mål, bliver det lettere at handle.

Start småt og gentag Hjernen lærer gennem tålmodig gentagelse, snarere end gennem store engangsindsatser. Små, overskuelige skridt er langt mere effektive end kæmpe forandringer fra den ene dag til den anden.

Skift selvkritik ud med nysgerrighed I stedet for at dømme dig selv, når du falder i, så spørg: Hvad er der brug for at styrke? Det aktiverer læring frem for skyld – og gør hjernen tryk nok til at prøve igen. Og igen. Og igen.

Gør det legende og lystbetonet Når noget føles sjovt eller meningsfuldt, frigiver hjernen dopamin – og så bliver det lettere at gentage adfærden. Leg og kreativitet er stærke drivkræfter for vaneændring.

Knyt vanen til dine værdier Vaner holder bedst, hvis de giver mening for dig. Spørg dig selv: Hvordan støtter denne vane det menneske, jeg gerne vil være? – så bliver motivationen mere holdbar end viljestyrke alene.

KOM TIL JULEAFTEN MED ASPA

Julemiddag, underholdning og samvær

Den 24. december klokken 17.00-22.00

Griffenfeldsgade 35, 2200 KBH N

Kom med til en hjertevarm jul i fællesskabets tegn. Der er plads til 50 gæster, og tilmeldingen er efter først-til-mølle. Det er gratis at deltage, men medbring en gave til pakkeleg til en værdi af cirka 25 kr.

Tilmelding til Kristina på: 61 27 75 00
(Skriv dit navn + om du ønsker kød eller vegansk)

Kærlig hilsen

ASPA
ASKOVFONDEN

Foto: Colourboxid #3087301



Juledagene i Pinta og Ottilia

Åbningstider:
9.30 - 15.45.

Den 22.12 har Ottilia åben:
Klokken 10.30-12.00 - Julebag
Klokken 13.00 - 15.00 - Brætspil

Den 23.12 har Ottilia åben:
Vi laver julepynt hele dagen
Klokken 13.00 Julequiz

Den 29.12 har Pinta åben:
Klokken 11.00 - 12.30 - Gåtur i lokalområdet
Klokken 13.00 - 14.00 - Fællesspisning,
Vintersuppe

Den 30.12 har Pinta åben:
Klokken 11.00 - 12.00 - Nada
Klokken 13.00 - 14.00 - Nytårsquiz med
kransekage og bobler (Alkoholfri)

Den 2.1 har Pinta åben:
Klokken 10.00 - 12.30 - Madværksted
Klokken 12.30 er der fællesspisning

**Du kan kontakte Ottilia på telefon 27 22 12 93 eller
Pinta på telefon 24 52 66 97 for spørgsmål og tilmelding til aktiviteterne.**

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse
Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Grafik: Colourboxid# 69428015