

Gloria

Gratis • januar 2026 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 1

2Pers.

BREVKASSEN

TYDELIGHED I PARFORHOLDET

VOXPOP FRA
AUTISMEHUSET
SPEKTRUMMET

STRESSFRI I GÅRDHAVEN
ET FRIRUM PÅ VESTERBRO

2Pers.

Autisme

»I min klasse er vi 12 elever. Der er meget
mere stille og roligt «

- Willow F. Carstensen, studerende i ASF-klasse



Skribenter

Anne Reus Christensen
Inas Bashir Hamza
Jesper Thorlund Nielsen
Maria Lykke Mynte Ougaard
Met'Marie Eskesen Lambers
Niclas Williams Kleven
Niels Green
Sune Folberg Pedersen

Korrektur

Christina Andersen
Niclas Williams Kleven

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Inas Bashir Hamza
Kristian Bejder

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 og @gloriamediehus på Instagram

Forsidefoto: Willow F. Christensen

Forsidefotograf: Kristian Bejder

Kære læser

Autisme kan have mange forskellige udtryk. Hvad der viser sig af udfordringer for én, kan være anderledes for en anden. I januar har Gloria derfor besluttet at sætte fokus på autisme, både for at vi – men også du – med magasinet i hænderne kan blive klogere på temaet.

I hjertet af København ligger Københavns VUC. Her har de en 2-årig HF ASF-klasse, som er en ungdomsuddannelse for personer med en diagnose på autismspektret. På en kølig dag i december tog Gloria skriveblokken og kameraet med for at få en snak med en elev, rektoren og en studievejleder om hverdagen på skolen.

I august åbnede Autismehuset i Valby. Dengang var Gloria med til åbningen, og når temaet for januar nu er autisme, jamen så var det også helt oplagt for Gloria at genbesøge stedet til en voxpop om livet i Autismehuset.

Gloria har også bevæget sig uden for tema her i starten af det nye år. I magasinet kan du både læse om en koncertoplevelse fra Lille Vega og tage med Glorias udsendte til en stressfri gårdhave på Vesterbro.

God læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

En ASF-klasse var det rigtige for 20-årige Willow

Kom med på besøg hos Københavns VUC, der har gymnasieklasser for folk med autismespektrumforstyrrelser

10

Autisme. Hvad dækker det over

Bliv klogere på autisme, og læs interviewet med, professor ved Aarhus Universitet, Anders Børghlum

13

Temaet i kulturen

Denne gang anbefaler vi en bog, et kultursted og en film

28

Voxpop

Mød Spektrummet

Gloria har været på besøg i Autismehuset

31

Få hjælp af SPS-støtte

En guide til, hvordan målrettet SPS-støtte kan fungere for studerende med autisme

32

Vidste du, at...

Fakta og viden om autisme

Uden for tema

9

Quiz

Glorias helt egen quizmester er blevet klogere på autisme. Se, om du kan svare på hans 10 spørgsmål

12

Brevkasse: Sex og parforhold

Læs vores brevkasseredaktør Trines svar på, hvordan du skaber mere tydelighed i parforholdet

15

Aktivitetskalender

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

34

Bliv Stressfri i Gårdhaven

Tag med til et stille frirum midt på Vesterbro

37

Sammensmeltning af skizofreni og koncerter

Tag med Glorias udsendte til popkoncert på Lille Vega

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 2. februar er den 9. januar**

En ASF-klasse var det rigtige for 20-årige Willow

Københavns voksenuddannelsescenter (KVUC) har specielle gymnasieklasser for folk med autismespektrumforstyrrelser.

Gloria var på besøg og snakkede med rektor, en uddannelsesleder og en elev, som går i en af klasserne.

Tekst Niclas Williams Kleven / Foto Kristian Bejder

Vi befinder os i hjertet af København. I Vognmagergade nummer 8 i gåafstand fra Kongens Nytorv og kun et stenkast fra Kongens Have. Her ligger Københavns Voksenuddannelsescenter, i daglig tale KVUC. Vi er taget på besøg, fordi KVUC udbyder særlige gymnasieklasser for folk med en autismediagnose. Det vil vi på Gloria gerne blive lidt klogere på.

Mere ro og bedre koncentration

Til at fortælle os lidt om livet i en ASF-klasse har vi aftalt et møde med den studerende Willow F. Carstensen. For livet i en ASF-klasse er på nogle punkter anderledes end i en almindelig gymnasieklasse. Willow F. Carstensen starter med at sætte nogle ord på forskellene, som hun har oplevet dem.

Hun fortæller, at støj, uro og vanskeligheder med at følge med i undervisningen er blevet forvandlet til et bedre læringsmiljø med mere plads til den enkelte elev og generelt en meget bedre trivsel. Det er faktisk efter, hun skiftede en almindelig hf-klasse ud med en ASF-klasse. Willow F. Carstensen fortæller, at hun både er blevet gladere for at gå i skole og mere mødestabil efter, at hun startede i ASF-klassen:

»Jeg tror ikke, det var gået så godt, hvis jeg var blevet i min gamle klasse. Jeg havde desuden en længere periode, hvor jeg ikke var særlig meget i skole i min gamle klasse, fordi jeg havde det svært,« fortæller Willow F. Carstensen, før hun uddyber:

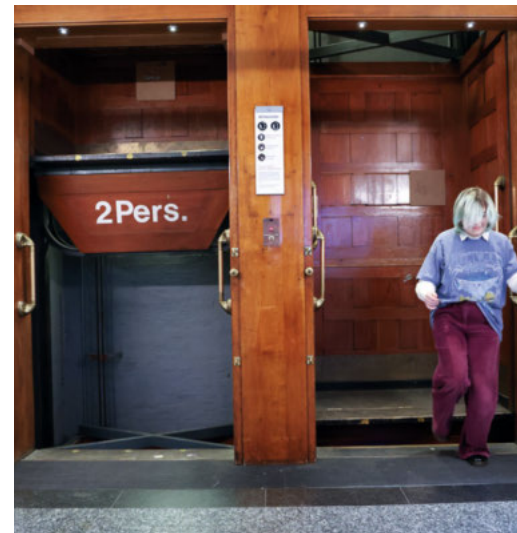
»I min gamle klasse var vi omkring 30 elever, der var meget uro, og jeg havde svært ved at koncentrere mig. I min nye klasse er vi kun 12 elever. Der er meget mere stille og roligt, og det er nemmere at koncentrere sig.«



Rektor Anita Lindquist Henriksen på vindeltrappen, som fører op til gangen, hvor hendes kontor ligger.



Willow F. Carstensen er på vej ned med den gamle elevator på KVUC



Udover det mere stille læringsmiljø er der også andre ting, som Willow F. Carstensen er blevet glade for i sin nye klasse.

»Lærerne er mere opmærksomme på, at vi følger med, og at vi ved, hvad der foregår. Der er en god støtte,« fortæller hun, før hun fortsætter:

»Desuden må man godt sige, at man har en dårlig dag. Man må godt sige, at man ikke lige har lyst til gruppearbejde i dag, men hellere vil arbejde alene. Så nogle ting bliver der taget hensyn til.«

På besøg i bjælkehytten

Efter at have snakket med Willow F. Carstensen på uddannelsesleder Anne Lehmann-Nielsens kontor tager Anne, jeg og Glorias redaktør den gamle paternoster, en gammeldags elevator uden døre, op til næstøverste etage. Imens vi står i elevatoren, snakker vi om, hvor meget skolen og bygningen emmer af fortid og historie. Uddannelsesleder Anne Lehmann-Nielsen følger os det sidste stykke op af vindeltrappen, før vi, efter en kort tur på gangen, når rektors kontor, også kendt som bjælkehytten. Her hilser vi på Anita Lindquist Henriksen, som har været rektor på KVUC siden 2018 og med til at implementere ASF-klasserne.

Om ASF-tilbuddet fortæller hun:

»KVUC har haft ASF-klasser siden 2019. Til at starte med en enkelt klasse, men senere søgte vi om dispensation om at udbyde endnu en ASF-klasse,

hvilket vi fik lov til. Så i dag udbyder vi to ASF-klasser, hvilket vi har gjort siden 2021. En af årsagerne til oprettelsen af disse særlige ASF-klasser kom, fordi man opdagede, at der var en gruppe unge, som var fagligt forholdsvis stærke, men havde brug for en anden type uddannelse.«

De to klasser, som KVUC i dag tilbyder, hedder henholdsvis 'HF ASF', som er toårig, og 'HF-Inklusion +' der er treårig. I 'HF ASF-klassen' er der 12 elever, mens der i 'HF-Inklusion +' klassen er 22 elever.

»Det er forskelligt hvilket tilbud, der matcher den enkelte elev. Nogle trives godt i de små klasser, mens andre trives udmærket i de større klasser. For nogle er det godt med et toårigt tilbud, hvor det hele er lidt mere komprimeret, mens et treårigt tilbud er det rigtige for nogle andre,« fortæller Anita Lindquist Henriksen.

Færre elever og fast mentor

Vores ASF-klasser adskiller sig fra almindelige gymnasieklasser på en række områder, fortæller Anita Lindquist Henriksen:

»For det første er der færre elever i klasserne, henholdsvis enten 12 eller 22 elever, i modsætning til cirka 28 i en almindelig gymnasieklasse. Dette er en væsentlig forskel. Desuden er der en fast mentor, en fast studievejleder og en fast leder koblet til klasserne,« hun fortsætter:

Fortsættes næste side....

»Oveni det har vi arbejdet meget med at klæde vores lærere ordentligt på. Mange af vores lærere har fået efteruddannelse og ved en masse om neurodivergens og neurodivergentvenlig undervisning. I ASF-klasserne er der en meget klar struktur for dagen. Noget af det der er rigtig vigtigt, er at have en dagsplan og være meget tydelige omkring hvad der skal ske, hvornår og hvordan? Vi sørger så godt som muligt for at undgå uforudsete ting og pludselige forandringer. På ASF-holdene er lærerne blevet opmærksomme på, at det er en nødvendighed at, undervisningen er så forudsigelig som mulig.«

Om den særlige mentor fortæller Anita Lindquist Henriksen desuden:

»Der er koblet en mentor på hver klasse. Mens lærerne har det fulde faglige ansvar, har mentorerne til opgave at støtte den personlige og sociale udvikling for den enkelte. Den faste mentor skaber tryghed. Mens lærerne skifter, er mentoren den samme fra start til slut. Mentoren kender desuden eleverne godt og ofte også elevernes familier.«

Men selvom der er væsentlige forskelle på en ASF-klasse og en almindelig gymnasieklasse, så er der også ting, som er de samme, påpeger uddannelsesleder Anne Lehmann-Nielsen dog til sidst:

»Strukturelt set er det en helt almindelig toårig HF. Eleverne skal gennemføre nøjagtig det samme pensum som på en almindelig HF, og de skal gå til eksamen på nøjagtig de samme vilkår som på en almindelig HF. Der gælder samme faglige krav og krav om fravær og alt muligt andet. Så overordnet set minder et ASF HF forløb meget om et ganske almindeligt HF forløb.«

ASF-klasserne har været en succes

På KVUC har ASF-klasserne været en stor succes. Mange af eleverne fortæller, at det er en lettelse at gå i en klasse, hvor alle er i samme båd. Det med at komme i klasse med ligesindede er der mange, der er glade for. Desuden er frafaldet i ASF-klasserne meget lav. Der er næsten ikke noget frafald sammenlignet med ordinære tilbud, fortæller Anne Lehmann-Nielsen.

»Hvis man ser på det i det store perspektiv, så er der en investering i, at der kun er 12 elever i klassen og en mentor koblet på. På den måde er det per elev en dyrere uddannelse end per elev i en ordinær klasse. Men den investering, hvis vi taler kroner og ører, kommer mangfoldigt igen, da eleverne kommer videre i uddannelsessystemet, får arbejde og ikke ender på offentlig forsørgelse. På det menneskelige niveau er det også en virkelig stærk investering, fordi man kommer så løftet ud af forløbet. At have de her ASF-klasser er en vigtig samfundsopgave,« fortæller Anita Lindquist Henriksen.

» Den faste mentor skaber tryghed. Mens lærerne skifter, er mentoren den samme fra start til slut. Mentoren kender desuden eleverne godt og ofte også elevernes familier.

Anita Lindquist Henriksen

Fremtiden for ASF og for Willow

Selvom ASF-klasserne har været en stor succes på KVUC, så er fremtiden usikker.

»Der er en stor reform i gang på ungdomsuddannelsesområdet, på hele det gymnasiale område faktisk. Det er derfor uvist om ASF-klasserne fortsætter, som de ser ud i dag. Man vil tage politisk stilling til om ASF-klasserne også skal være en del af de fremtidige gymnasietilbud i 2027,« fortæller Anita Lindquist Henriksen.

Mens fremtiden for ASF-klasserne på KVUC svæver i det uvisse, ved Willow godt, hvad hun skal bruge sin fremtid på. Hun drømmer om at søge ind på Københavns Universitet for at læse informationsstudier, når hun er færdig med sin HF. Uddannelsen skal på sigt bruges til at blive bibliotekar. Imens drømmene hænger i luften, bevæger Gloria Mediehus' udsendte sig igen ned mod stueetagen. Her tager vi afsked med Willow, Anne og Anita og forlader den historiske bygning. Tak for denne gang KVUC og tak for at gøre os klogere.

TEMA



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



Lyt med, når Glorias Podcast besøger Stressfri i Gårdhaven på Vesterbro, hvor mennesker med stress og anden psykisk sårbarhed mødes med det grønne som omdrejningspunkt.

Podcasten 'Stressfri i Gårdhaven' er i denne Gloria magasin udgave skrevet som en artikel.

Du finder Glorias Podcast der, hvor du lytter til dine podcasts, for eksempel Spreaker, iTunes og Spotify.

Vi høres ved.



Quiz

Kære læser, først og fremmest vil jeg ønske dig et godt nytår. Herefter vil jeg indvie dig i mit nytårsforsæt, som i al sin enkelthed går ud på at lære så meget, jeg kan, om autisme. Det jeg har fundet ud af indtil videre, har jeg brugt til at lave en quiz til dig. God fornøjelse!

1. Betegnelsen autisme er relativt ny. Hvornår, og af hvem, blev den brugt første gang?

1. I 1908 af den schweiziske psykiater Eugen Bleuler
2. I 1959 af den tyske filosof og sociolog Jürgen Habermas
3. I 1983 af den amerikanske psykolog James Hillman

2. Hvilken psykisk lidelse/forstyrrelse blev autisme oprindeligt set som et symptom på?

1. Psykopati
2. Skizofreni
3. Depression

3. Glorias magasin bragte i oktober en artikel om det nyåbnede Autismehuset, men ved du, hvor det ligger?

1. På Eskildsgade på Vesterbro
2. På Olivia Nielsens Gade i Sydhavnen
3. På Høffdingsvej i Valby

4. Autismehuset har både tilbud, der kræver visitation, og tilbud, hvor man bare kan komme ind fra gaden, så at sige. Hvad hedder det uvisiterede tilbud i Autismehuset?

1. Hjerterummet
2. Køkken-alrummet
3. Spektrummet

5. Nå, kan du huske den der 1980'er-film med Tom Cruise og Dustin Hoffman, hvor sidstnævnte portrætterede en person med autisme (en rolle han i øvrigt vandt en Oscar for)? Forhåbentligt, for hvad hedder filmen?

1. Snow Man
2. Rain Man
3. Hail Man

6. Lad os vende tilbage det historiske. To børnepsykiatere var årsagen til, at man begyndte at se autisme som en udviklingsforstyrrelse, og ikke som symptom på noget andet. Den ene hed Hans Asperger, hvad hed den anden?

1. Leo Kanner
2. Theo Banner
3. Rio Tanner

7. Hvilken dansk deltager ved OL i Paris (2024) vandt manges hjerter, ved blandt andet at være åben om sin autismsmediagnose?

1. Bordtennisspilleren Anders Lind
2. Cykelrytteren Cecilie Uttrup Ludwig
3. Kajakroeren Magnus Sibbersen

8. Autismespektrumforstyrrelser er et af verdens længste ord, men hvor mange bogstaver består det helt præcist af (du må ikke tælle, bare skyd)?

1. 22 bogstaver
2. 28 bogstaver
3. 32 bogstaver

9. Hvad er ikke et kernesymptom ved, eller på, autisme/en autismspektrumforstyrrelse?

1. Forstyrrelse af udviklingen af kommunikation
2. Forstyrrelse af udviklingen af social interaktion
3. Forstyrrelse af udviklingen af logisk tænkning

10. Hvem har siden 2011 været protektor for autismeforeningen?

1. H.K.H. Prins Joachim
2. H.K.H. Prinsesse Marie
3. H.M. Dronning Mary

Svarene findes på side 15

Autisme: Hvad dækker det over?

Hvad kendetegner egentlig autisme? Gloria besluttede at finde svaret på dette og mange flere spørgsmål ved at interviewe en af danmarks fremmeste eksperter inden for området, professor ved Aarhus Universitet, Anders Børglum.

Af Niels Green

Hvordan definerer man egentlig autisme?

»Der findes en medicinsk definition, hvor man taler om autismespektrumforstyrrelser. Her peger man på nogle kernevanskeligheder, som er fælles for spektret. Det er et bredt spektrum, hvor nogle har store udfordringer og ikke kan klare sig selv, mens andre har færre vanskeligheder, kan fungere godt i samfundet og klare sig særdeles godt.«

»Det, der binder gruppen sammen, er nogle kerneudfordringer, som handler om kommunikation og social interaktion – altså hvordan man interagerer og kommunikerer med andre. Det kan dreje sig om sprogudvikling, som kan være begrænset, men også om hvordan man forstår sproget, og hvordan man opfatter andres kommunikation. Samtidig kan der være nogle adfærdsmæssige aspekter som for eksempel repetitive kropsbevægelser, tvangsprægede rutiner og særinteresser, som præger gruppen. Det er udfordringer inden for disse tre områder, altså kommunikation, social interaktion og adfærd, der samler gruppen under den paraply, man kalder autisme eller autismespektrumforstyrrelser.«

Hvordan diagnosticerer man autisme?

»Det afhænger af, om det drejer sig om et barn eller en voksen, og hvor på spektret personen befinder sig. Generelt kan man sige, at det sker gennem interview og observation. Ved at tale med personen/barnet og familien og høre, hvilke problemstillinger der er tale om, og foretage

forskellige tests, som kan hjælpe med at stille en diagnose. Der skal være en betydelig sværhedsgrad af udfordringerne, for at diagnosen stilles, da vi alle har elementer af nogle af disse vanskeligheder. Det skal altså være tilstrækkeligt belastende eller invaliderende for den enkelte, før diagnosen kan stilles.«

Er autisme arveligt?

»Der er en høj grad af arvelighed. Man skal dog passe på ikke at forveksle begreberne. I de fleste tilfælde diagnosticeres personer med autisme i familier, hvor de nærmeste slægtninge ikke har en autismediagnose. Det skyldes, at den arvelige baggrund er meget kompleks og involverer tusindvis



Foto: Lars Kruse/ AU Foto

af genetiske faktorer. Når man taler om arvelighed og autisme, er der stærk evidens for, at arveligheden kan være så høj som 80 procent. Det betyder, at størstedelen af årsagerne til udviklingen af autisme

skyldes nedarvede genetiske variationer. De resterende cirka 20 procent kan skyldes ikke-genetiske faktorer såsom miljømæssige påvirkninger.«

Hvad kan de samfundsmæssige konsekvenser være – for eksempel når flere virksomheder sætter fokus på inklusion på arbejdspladsen?

»Det er meget positivt, når der tages sådanne initiativer rundt omkring i samfundet. Der er mange personer med autisme, som kan bidrage væsentligt – og nogle gange endda bedre end neurotypiske personer uden autisme – hvis rammerne er de rette. Det kan derfor være en klar win-win-situation. Samfundsmæssigt er det en fordel, at vi bliver mere opmærksomme på både problemstillingerne og løsningsmulighederne. Det kan for eksempel være virksomheder, skoler og uddannelsesinstitutioner, som kan søge at skabe rammer, der fungerer godt i den givne sammenhæng og muliggør velfungerende inklusion.«

Du taler om de to køn. Er der forskel på, hvordan autisme udvikler sig hos piger og drenge?

»Der er betydeligt flere drenge end piger, der diagnosticeres med autisme – cirka 3-4 gange flere drenge end piger. Der er også en tendens til at pigerne diagnosticeres senere end drengene. Der er ikke forskel på de genetiske faktorer mellem kønnene, altså bortset fra den afgørende forskel med kønskromosomerne. Men der skal generelt nedarves flere genetiske autisme-varianter til pigerne end drengene for at udvikle autisme. Man kan sige, at pigerne har en højere tærskelværdi, eller at de er mindre tilbøjelige til at udvikle autisme end drengene. Forskning peger dog også på, at piger måske er bedre til at maskere deres udfordringer og indgå i sociale sammenhænge, hvor de tilpasser sig omgivelserne bedre. Det sker dog ofte på bekostning af et højt stressniveau. De kan fremstå mere upåfaldende udadtil, men indadtil kan det have større konsekvenser, som for eksempel at de er meget drænede, når de kommer hjem.«

Hvilke fordomme findes der om autisme, og hvad viser forskningen?

»Der eksisterer stadig fordomme, men udviklingen går i en positiv retning. Man kan i høj grad fungere godt på arbejdsmarkedet med autisme, hvis der er de rette rammer. Mange kan også indgå i gode og nære relationer. I vores genetiske forskning har vi blandt andet været med til at fjerne følelsen af skyld, som mange forældre kunne føle. Tidligere blev forældre ofte mødt med antagelser om, at de ikke havde stimuleret deres barn tilstrækkeligt eller måske endda misrøgtet deres barn, men det har genetisk forskning været med til at aflive.

Det forholder sig på ingen måde sådan, at autisme skyldes dårligt forældreskab. Tværtimod ved vi i dag, at ekstremt mange genetiske faktorer spiller ind, og at vi alle bærer genvarianter, som relaterer sig til autisme. Vi befinder os alle et sted på en skala af neurodiversitet, hvilket har været med til at understrege, at vi på mange måder er i samme båd. «

Autisme

Har du spørgsmål om autisme, eller vil du bare vide mere om autisme og dens behandlingsformer, er der nogle forskellige websteder du kan besøge. Du kan søge information på blandt andet:

- Autismeforeningen.dk
- Centerforautisme.dk
- Psykiatrifonden.dk

Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg er en fyr på 29, der bor sammen med min kæreste på 27. Vi har været kærester i 4 år, og hun har fulgt mig igennem den periode, hvor jeg har fået min autismediagnose. Seksuelt har vi det fantastisk, men jeg er udfordret, når hun ikke bliver tydelig i hendes forventninger til mig og de små ting, der fylder i hverdagen. Jeg får ikke øje på de ting, hun beskriver. Før har hun jeket med, at det er typisk mænd ikke at forstå kvinders signaler. Men med øget forståelse af min diagnose tænker jeg, måske svaret skal findes her, og ikke det at jeg er mand, eller hvad tænker brevkassen?

Christian



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 Christian

Det lyder som om, du står midt i noget, mange par kan genkende – men med et ekstra lag, som fortjener at blive taget alvorligt. Det lyder på din beskrivelse, at der er kærlighed og tryk i jeres forhold, og at I allerede har været igennem meget sammen, ikke mindst din udredning og diagnose. Det, du beskriver, handler sandsynligvis mindre om at være 'typisk mand' og mere om forskelle i måden, I opfatter og aflæser signaler på. Autisme kan netop betyde, at indirekte forventninger, uskrevede regler og små hverdagssignaler er svære at få øje på – også selvom intentionen og viljen er der. Det er vigtigt at forstå, at det ikke er et spørgsmål om manglende omsorg, men om forskellig måde at sanse og forstå verden på.

Humor kan være en fin måde at lette stemningen på, men hvis forklaringen bliver reduceret til kønsforskelle, risikerer I måske at overse noget vigtigt. For jer kan nøglen ligge i at flytte fokus fra "burde du ikke bare vide det?" til "hvordan kan vi gøre vores forventninger mere tydelige for hinanden?".

Helt konkret kan I for eksempel:

- Aftale, at forventninger i hverdagen siges direkte og så konkret som muligt, for eksempel: "Det ville hjælpe mig, hvis du tog opvasken i dag" i stedet for at håbe, at det bliver opdaget.
- Have faste små check-ins, hvor I taler om, hvad der fungerede i ugen, og hvad der var svært – gerne på et roligt tidspunkt uden konflikt.
- Give hinanden lov til at spørge: "Er der noget, jeg har overset?", uden at det bliver opfattet som manglende engagement.

Mange par – også uden autisme – oplever, at tydelighed skaber mere ro, færre skuffelser og mere overskud til det, der allerede fungerer godt mellem dem. For din kæreste kan det være en øvelse i at sige ting højt; for dig kan det være at forklare, hvad der hjælper dig til at lykkes.

Det vigtigste er, at I ser udfordringen som noget, I står med sammen – ikke som en personlig fejl hos dig eller hende. Med den forståelse, du allerede har fået for din diagnose, er du rigtig godt på vej til netop dét.

De varmeste hilsner fra Trine

TEMAET I KULTUREN

I månedens bog bliver du klogere på neurodivergens i et samfundsmæssigt perspektiv. Søger du ro, så anbefaler vi, at du synker ned i sofaen, og ser en film om familieforhold og venskab. Er du mere klar på at komme ud, så er det afsted til Kulturhuset Pulsen, som byder på fællesskab og aktiviteter.

Af Maria Lykke Mynte Ougaard

Bog: "Vi er alle anderledes: Neurodivergent i et normsamfund" af Christian Groes. Gyldendal, 2025.

Christian Groes er antropolog, forfatter og far til Oskar, der er diagnosticeret med autisme og ADHD. Bogen er et interessant opgør med den del af normsamfundets indretning, der ikke efterlader plads til finurlige hjerner. Han opfordrer det moderne samfund til at være nysgerrige på og værdsætte neurodiversitet og se det som noget, vi kan lære af.

Bogen er et øjenåbnende indspark i debatten om stigmatisering af psykisk sårbare. Den er skrevet i nærværende sprog, men den er også videnskabeligt underbygget med mange referencer, hvilket til tider gjorde, at den var tung at komme igennem.

Bogen kan lånes på biblioteket.

Kulturhuset Pulsen er et fritids- og netværkstilbud for københavnske borgere over 18 år med autismespektrumforstyrrelser og udviklingshæmning. De holder til i indre København og tilbyder forskellige aktiviteter og arrangementer. Mandag, torsdag og fredag er specifikt for autister, øvrige dage er specifikt for mennesker med udviklingshæmning.

I januar kan du blandt andet deltage i brædspilscafé, make-up-salon, fredagsbar, Dungeons & Dragons, øreakupunktur og yoga. Det er gratis at deltage, du skal blot tilmelde dig via deres IBG-app, som giver et overblik over, hvilke aktiviteter og hold, du kan vælge imellem.

Hvis du ønsker en rundvisning samt en snak om Pulsen som tilbud til dig, skal du ringe eller sende en SMS inden og aftale et besøg.

Du finder åbningstider og kontaktoplysninger på deres hjemmeside.

Film: "C'mon C'mon", instrueret af Mike Mills, 2021.

Johnny (Joaquin Phoenix) skal passe sin 9-årige nevø Jesse, som han knap nok kender, imens Jesses mor tager sig af Jesses psykisk syge far. Johnny er radiojournalist og laver børneinterviews, hvilket i øvrigt er hans eneste erfaring med børn. Johnny og Jesses relation er præget af konflikter, usikkerhed og mange sårbare stunder. Gennem deres fælles rejse fra Los Angeles til New York og New Orleans lærer de noget om det at være familie, selv når livet er rodet og uforudsigeligt.

Filmens tempo er dvælende. Der er lange, stille pauser, og det sort-hvide format giver en finkulturel vibe. Når det er sagt, så er det en smuk fortælling om at finde gensidighed og venskab på tværs af generationer. Det italesættes ikke, at Jesse er autist, men han har mange autistiske træk. Johnny ser og anerkender Jesse, som den han er. Et behov, jeg tror, alle kan spejle sig i, og en imødekommenhed som de fleste pårørende kan lære noget af.

Filmen kan ses på Filmstriben.



Foto: Omslagsgrafiker: Sune Ehlers,



Foto: Kulturhuset Pulsen



Foto: Scanbox/Filmstriben

Udeliv for mænd

Kan du lide naturen, og har du lyst til at være med i et uden-dørs fællesskab for mænd, så vil vi gerne invitere dig med ud i naturen. Mødested aftales fra gang til gang. Det kan for eksempel være Sydhavstippen

Du behøver ingen erfaring – bare lysten til at være med.

Vi laver blandt andet:

- træsnitning
- bål og bålmad
- kløvning af brænde
 - små spil
- lær at slå en tarp op

Alt foregår i et afslappet tempo, hvor fællesskabet og naturen er i centrum. Opstart februar 2026.



Foto: Medarbejder fra Pinta

Aftal tid til forsamtale inden endelig tilmelding hos Thomas 30580119 eller Jacob 40486204

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Lille Skole for Voksne i Vanløse

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

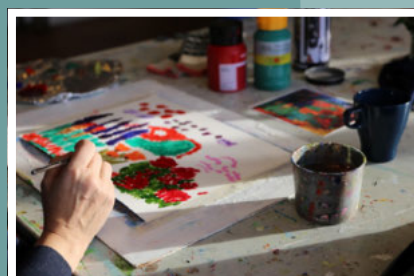
Lille Skole for Voksne i Vanløse tilbyder undervisning og fællesskab for voksne med psykisk sårbarhed.

Hver mandag er der åben rundvisning klokken 11.00, tilmelding ikke nødvendig.

Du kan læse mere om skolen og se alle hold på www.lsfv.dk

»Jeg har følt, at jeg har fået en chance for at blive inkluderet i samfundet igen«

Lille
**SKOLE for
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i januar

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 2. februar:

Fobier

Magasintema den 2. marts:

Hjernen

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

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

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
- 14.00-15.00: Førtidspension. Hva'så nu ●

Tirsdage

- 10.30-11.00: NADA - øreakupunktur
- 10.30-12.30: Kickstart din krop ●
- 12.30-15.00: Brætspilscafé
- 13.00-15.00: Stresskursus ●

Onsdage

- 09.30-13.00: Nem grøn mad ●
- 10.00-11.30: 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

- 10.30-11.00: 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** ●
- 11.00-12.00: IT-hjælp
- 12.30-15.30: Det kreative hjørne
- 13.00-13.30: NADA - øreakupunktur

NB:

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

Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse og håndtere post i E-Boks samt booke tid hos vores civilsamsfundsrådgiver.

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

● Kræver tilmelding

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den .6. 13. 20. og 27. januar klokken 13.00-14.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 14. januar klokken 11.00: Vandring i vinterlandskabet
Den 28. januar klokken 11.00: Planteophæng. **Indendørs**

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 JANUAR

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

huset åbent

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. **bordtennis**
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

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 JANUAR

Ottília

Ligger i Valby

Mandage

11.00-12.00: Meditation
13.00-14.00: 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: Hjernevrideraktivitet

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik ●
10.00-12.00: Hjernetræning. **Drop-in**

Onsdage

11.30-15.30: Støtte til IT og posthåndtering. **Book en tid**
11.30-12.30: Træning
12.30-14.00: Brætspilscafé
13.00-15.30: Keramik ●
13.00-15.00: Selvværds kursus. ●

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik
10.00-12.00: Madværksted ●
12.30-15.00: Naturforløb
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**
10.00-12.20: Billedkunst. **Hold 1** ●
13.00-15.30: Billedkunst. **Hold 2** ●
13.00-14.30: Fredagscafé
14.00-15.00: NADA
14.00-15.00: Husmøde. **Første fredag i hver måned**

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

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

Tilmelding kræves ●

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

10.30-11.30: NADA
11.00-12.30: Skriveværksted
13.00-15.00: Angst, stress og depression. Kursus ●
13.00-15.00: Smykeværksted
13.00-15.00: Musiksamspil ●
13.30-15.00: Brætspilscafé

Tirsdage

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

Onsdage

12.00-14.30: Udeliv for mænd
13.00-14.00: Blid yoga
14.00-15.20: Håndværk til husbehov

Torsdage

Lukket

Fredage

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 JANUAR

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. **Lige uger (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

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA ●

Tirsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

13.00-14.00: Stolegymnastik

NADA ●

Onsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

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. Lukkes i december, men forventes opstartet i februar igen

NADA ●

Torsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning

12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●

12.00-14.00: §85 Gruppeforløb, visiteret

NADA ●

14.00-15.00: Badminton.

Mødested er caféen senest kl. 13.45

Fredage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

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 Utterslev 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 JANUAR

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

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

Tirsdage

- 10.00-15.00: Åbent Samværstilbud
- 10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
- 10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
- 10.15-11.15: Gåtur i lokalområdet - rute planlægges hjemmefra
- 11.00-14.00: Kom og vær med til KREA
- 11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Onsdage

- 10.00-15.00: Åbent samværstilbud
- 10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
- 10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
- 10.00-11.00: Der tilbydes NADA for interesserede
- 11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab
- 17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

- 10.00-15.00: Åbent samværstilbud
- 10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
- 10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
- 11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab
- 13.00-14.30: Vi spiller Backgammon, alle kan være med, tilmelding ikke nødvendig

Fredage

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

NB

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

Ring for mere information på telefon 22 89 06 09.

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 JANUAR

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**
14.30-15.30: Fællesspisning
14.00-16.00: Zoneterapi
15.30-17.00: Træning i Ungehuset
16.00-17.00: Yoga for kvinder hos Nørrebro United

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

Tirsdage

11.00-16.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.00-13.00: Fælles brunch
11.30-16.00: Udflygt. **Læs mere nedenfor**

Onsdage

11.00-16.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.00-13.00: Fælles morgenmad
13.00-14.00: Multiidræt hos Nørrebro United
15.00-16.00: Fællesspisning

Torsdage

11.00-16.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.00-13.00: Fælles brunch
14.00-16.00: Sundhedsfaglig konsultation
13.00-15.00: Træning i Ungehuset
17.00-20.00: Klub 65+. **Ældreaften med middag og socialt samvær**

Fredage

11.00-16.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.00-13.00: Fælles morgenmad
15.00-16.00: Fælles frokost

Udflugter i januar:

Mere info følger

Særevents i januar:

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

Lukkedage i januar:

Muhabet åbner igen efter juleferien mandag den 5. januar.
20. januar

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

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 **med lang skrivetid**
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

14.00-14.45: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

● OBS. Du sidder med nålene i 45 minutter

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

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

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

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:

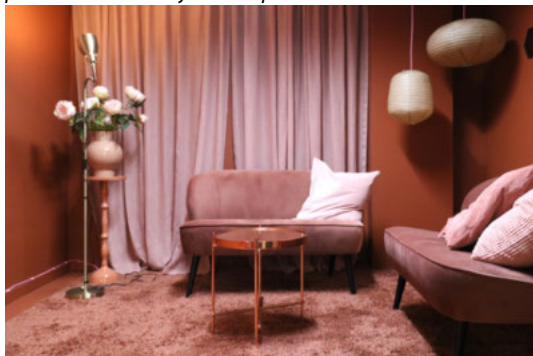
Mandag 10.00 - 20.00
Tirsdag 10.00 - 16.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00
Lørdag Lukket
Søndag 11.00 - 16.00
Helligdage 11.00 - 16.00

Mød Spektrummet

Spektrummet i Autismehuset er et café- og aktivitetsområde med plads til fællesskab og deltagelse på egne præmisser. Her fortæller peer-medarbejdere og en deltager om deres oplevelser og deler deres erfaringer med at bruge huset.

Af Inas B. Hamza

Tobias, 27 år,
peer-medarbejder i Spektrummet



Er du sen eller tidligt diagnosticeret?

»Forholdsvis tidligt, jeg fik diagnosen som 12-årig. «

Hvad er det bedste ved at være peer-medarbejder i Autismehuset?

»At jeg får lov til at være mig selv og se, at de ting, som jeg fortæller om mit eget liv, er noget, som nogle af deltagerne kan genkende. Det giver mig en følelse af, at de ting, som jeg har oplevet i mit eget liv, pludselig får en anden mening og betydning. «

bejder og hvorfor?

»Vores brætspilscafé, som jeg står for. Det er superhyggeligt og en god måde at lære hinanden at kende på, og her kan vi tale sammen om alle mulige forskellige ting, mens vi sidder og spiller. «

Har du fået nye bekendtskaber igennem Autismehuset?

»Ja, jeg har jo både fået en masse nye kolleger og også lært mange af deltagerne at kende. «

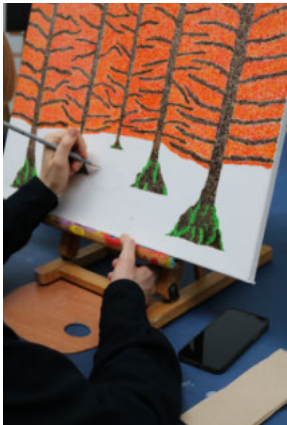
Hvilke konkrete strategier bruger du, i dit arbejde?

» Jeg forsøger at have en positiv energi og være med til at skabe en god stemning i caféen og i aktiviteterne. Derudover bruger jeg en gang imellem mig selv og min egen historie, for eksempel har vi lavet flere interviews, hvor min kollega har interviewet mig og en af de andre peer-medarbejdere, og her har vi jo bare fortalt åbent om vores eget liv. «

Hvad synes du Autismehuset bidrager med?

» Autismehuset er et virkelig fedt hus, hvor man for første gang samler mange autismetilbud for københavnske borgere. Jeg håber, at huset gør det nemmere at vide, hvor man kan gå hen som autist, og så synes jeg, at huset er et virkelig trygt miljø for dem, der kommer her. Det er en base, hvor man kan få lov at komme og møde nye mennesker og i et roligt miljø prøve forskellige ting af, hvilket, jeg synes, er et virkelig vigtigt bidrag. «

Frederik, 25 år,
laborantstuderende og



Er du sen eller tidligt diagnosticeret?

»Jeg er diagnosticeret tidligt - som 8-årig - med Autisme og ADHD. Jeg er blevet gendiagnosticeret som voksen for nogle år siden for at få det bekræftet som et mere autonomt og selvstændigt individ.«

Hvad er det bedste ved at komme i Autismehuset?

»Det bedste er, at man bare kan være sig selv, da det er et miljø bestående af ligesindede i form af neurodivergens. Åbenheden og forståelsen gennemslår både blandt brugerne og de ansatte.«

Hvilken aktivitet har du fået mest ud af?

»Jeg har fået mest ud af aktiviteter som Hverdagssnak, diverse aktiviteter i krea-rummet, samt brætspilsaften. Til Hverdagssnak har jeg fået en bedre selvforståelse og forståelse for andre autister, teoretisk og praktisk. Jeg har udfoldet mig kreativt i krea-rummet primært med maling og socialiseret gennem strategiske og humoristiske brætspil til brætspilsaften. «

Har du fået nye bekendtskaber igennem Autismehuset?

»Ja, jeg har både dannet nye bekendtskaber og venskaber iblandt andre brugere og ansatte. Når der er gensidig forståelse, respekt og lignende passioner, dannes sunde relationer ganske naturligt. «

Er du sen eller tidligt diagnosticeret?

»Jeg fik min autismediagnose for små to år siden, så jeg er sendiagnosticeret. «

Hvad er det bedste ved at være medarbejder i Autismehuset?

»Der er mange ting, men det er meget betydningsfuldt for mig at arbejde et sted, hvor jeg kan møde folk med en intuitiv forståelse og selv bliver mødt på samme måde. De små øjeblikke af genkendelse og spejling betyder bare utrolig meget.«

Hvilken aktivitet har du fået mest ud af som medarbejder og hvorfor?

»Jeg synes, at det er inspirerende at opleve, hvordan en fælles interesse eller passion kan være udgangspunktet for, at sociale fællesskaber kan opstå, så jeg er ekstra glad for de aktiviteter, hvor vi har et fælles kreativt fokus - såsom tegning eller kunsthold.«

Har du fået nye bekendtskaber igennem Autismehuset?

»Ja, jeg oplever en generel følelse af fællesskab i Spektrummet, både blandt mine kollegaer og deltagerne.«

Hvilke konkrete strategier bruger du, i dit arbejde?

»Jeg forsøger at være en rolig tilstedeværelse i huset, og jeg håber, at folk mærker, at jeg er interesseret i at høre, hvad de har på hjerte. Det er megafedt at høre folk fortælle om det, de er passionerede om. Og så deltager jeg også selv i de aktiviteter, jeg faciliterer.«

Hvad synes du autismehuset bidrager med?

»For mig er Spektrummet et sted, hvor man kan komme og opleve ro, fællesskab og struktur uden krav om at skulle 'passe ind'.«

Mia, 29 år,
cafévært og aktivitetsmedarbejder i
Spektrummet.



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: Colour-



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

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

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

Scan QR koden
Og Hør hans historie
på Glorias Instagram



Få hjælp af SPS-støtte

Denne artikel drejer sig om, hvordan SPS-støtte målrettet studerende med autisme, kan fungere på Aarhus Universitet. Som baggrund for artiklen har jeg interviewet uddannelsesrådgiveren Sarah Østergård Jespersen fra Aarhus Universitet.

Af Sune Folberg Petersen

Hvad er SPS-støtte?

SPS står for specialpædagogisk støtte. Støtten er målrettet den studerende med en given funktionsnedsættelse. Man er berettiget til støtten, hvis man har dokumentation på ens nedsatte funktionsevne og studiet er SU-berettiget. Med SPS kan man få hjælp, af en mentor/faglig støttelærer, og en uddannelsesrådgiver. Det er muligt at have et forløb hos både mentoren/faglig støttelæreren og uddannelsesrådgiveren.

Hvordan bevilliges det?

Måden, man får bevilliget støtten på, er, at man booker en samtale med en SPS-vejleder, hvor ens behov bliver italesat. Derefter laves der en vurdering og de opstarter dig ved at du snakker med en uddannelsesrådgiver der guider dig videre hos en mentor/faglig støttelærer.

Den konkrete rådgivning

Det første, der skal skrives er, at man altid går til den studerende som individ med forskellige udfordringer. Bare fordi, at man har samme diagnose, har man ikke nødvendigvis samme problemstillinger.

Når man taler om autisme og et givent studie, er det vigtigt, at man som uddannelsesrådgiver og mentor er meget konkret, at man ikke snakker så meget i metaforer eller billeder, og at rammesætningen er så præcis som muligt.

Det at tale ind i den studerendes værdier og ønsker kan være gavnligt, i forhold til hvordan den studerende kan handle, så den studerende ved, hvilke mål vedkommende har og kan arbejde med dét, som holder en tilbage og derfor kan handle mere målrettet. Dette er egentlig meget generelt, når

det kommer til SPS-støtte.

Tryghed og studiegrupper

For en med autisme kan det være mentalt krævende at indgå i det sociale liv. Man er typisk på mentalt overarbejde og kan føle det som værende utrygt at deltage i for eksempel studiegrupper.

Det, man muligvis kan gøre, er at række ud til en medstuderende, man er tryk ved eller kontakte en underviser eller andre, der har en indflydelse på studiegruppedannelsen og studiegruppearbejdet. Det at få rammesat den studerendes behov og få det konkretiseret kan være meget gavnligt i forhold til at kunne indgå i studiegrupper.

Generelt set, så er det godt for den studerende at indgå i studiegrupper, eller andet socialt på et universitet. Med meget svær autisme kan studiegruppen og det sociale være så krævende, at det måske ikke er det rigtige. Derfor skal mentoren/rådgiveren lave et individuelt skøn af de givne behov. De skal være nysgerrige og få problemstillingen rammesat

Arenaer

Som studerende kan man have mange såkaldte arenaer. En arena er egentlig bare forskellige situationer, man er i. Det kunne være ens familie, studiegruppe og så videre. Hos SPS kan man tale om hvilke, og hvor mange arenaer det egentlig er sundt at være en del af under et studie. Det er vigtigt at forholde sig til den individuelle studerende og vedkommendes behov. Eksempelvis kan det være vigtigt at udleve sine hobbyer samtidig med et studie. Samtidig kan hobbyen tage for meget tid eller energi. Dette arena-landskab er vigtigt at lave, så livet som studerende fungerer bedst muligt.

Vidste du, at...

Fakta og viden om autisme?

Tekst Anne Reus Christensen

Vidste du, at...

....autisme som tilstand/udviklingsforstyrrelse er noget andet end autisme som symptom ved for eksempel den psykiatriske diagnose Skizofreni.

....omkring 1-2% af befolkningen har autisme, selvom tallet kan variere afhængigt af undersøgelse og region. I Danmark er der dog tal, der peger på omkring 1,77% af befolkningen har en autisme-diagnose, autisimeforeningen nævner, at 2,1% af børn under 17 år har diagnosen. Til sammenligning 1% af befolkningen en skizofreni-diagnose.

....autisme er en udviklingsforstyrrelse, der typisk er medfødt eller opstår i den helt tidlige barndom og er livslang, hvorimod en psykiatrisk sygdom kan opstå på ethvert tidspunkt i livet, ofte som følge af en kombination af biologiske, psykologiske og sociale faktorer.

....når et menneske med autisme går med hørebøffer er det ikke nødvendigvis fordi, vedkommende vil holde andre mennesker på afstand, men fordi mange med autisme er lydfølsomme.

....et menneske med autisme kan have vanskeligheder inden for kommunikation, socialt samspil og adfærd.

....der findes mange fordomme om Autismen.

For eksempel at mennesker med autisme ikke kan føle empati. Mange autister er hyperempatiske men det kan være svært for dem at afkode, hvad der er den rigtige måde at vise empati på i forskellige situationer, og så kan de have brug for længere tid til at bearbejde en situation. (Det er ikke det samme som, at de mangler empati.)

....mennesker med udviklingsforstyrrelser som autisme og ADHD nu skal behandles i psykiatrien, selvom det ikke er psykiatiske sygdomme.

....personer med autisme har en forhøjet risiko for at have andre tilstande som ADHD og tourettes, som kan behandles i psykiatrien. Op mod 50 % af personer med autisme har også ADHD.

....et af de tidligste tegn på autisme er, hvis det er svært at få øjenkontakt med det lille barn.

....man ikke behandler autisme med medicin medmindre, der opstår andre medfølgende tilstande som angst eller depression.

Bliv Stressfri i Gårdhaven

Et stille frirum midt på Vesterbro, hvor natur, fællesskab og ro går hånd i hånd. Her finder folk plads til at trække vejret igen.

Af Met'Marie Eskesen Lambers

Foto: Stressfri gårdhave



Projektleder Eva Green Meinel, har selv været ramt af stress og fortæller, at hun helt kunne forglemme sig selv, når hun gik mellem planterne.

Bag et rækværk stikker træer og buske frem midt i Saxogade på Vesterbro. Her holder Stressfri i Gårdhaven til og mødes hver onsdag klokken 13-15. Et blomstrende mirabeltræ, et figentræ og plantekasser danner rammen om et frirum for mennesker med stress og psykisk sårbarhed. Fokus er på natur, meditation og fællesskab.

Projektet udspringer af, at projektleder Eva Green Meinel for år tilbage gik ned med stress. Da hun fik overskud igen, hjalp hun med at passe en gårdhave på Østerbro. Oplevelsen gav hende en stærk følelse af ro.

»Jeg kunne helt forglemme mig selv, når jeg gik der med planterne.«

Den erfaring blev inspirationen til Stressfri i Gårdhaven:

»Jeg vil gerne lave et frirum for mennesker med stress eller psykisk sårbarhed, hvor de kan opleve naturens gode sider, og hvor jeg står for det praktiske.«

Nu mødes 6-12 personer hver uge i haven ved Apostelkirken. Dagen starter med en snak og en kop te eller kaffe. Når de fleste er kommet, guider projektlederen en kort 'komme-til-stede-meditation':

»Når man har stress, er nervesystemet i alarmberedskab. Tankerne hvirvler afsted, og det kan være svært at være til stede. Her hjælper det at lave noget praktisk med planterne – så falder roen på.«



Efter meditationen præsenteres dagens opgaver. Alle bidrager med det, de kan, men der er også plads til stilhed ved et bord med akvarel eller andre kreative ting.

»En gang imellem når vi ikke det, jeg har planlagt, og så opfordrer jeg folk til bare at mærke efter,« fortæller Eva Green Meinel.

Der plantes, ompottes og vandes, og i efteråret høster man figner eller græskar. Bålet spiller også en vigtig rolle – her samles deltagerne om snobrød og samtaler. Mette, som har deltaget i fire år, fortæller:

»Jeg hjælper, hvor jeg kan, og hygger mig. Når der er bål, elsker jeg at sidde ved det. Det er et dejligt sted.«



I Stressfri i Gårdhavens have arbejdes der med at plante, ompotte og vandes. I efteråret høstes græskar eller figner.

Fortsættes på næste side....



Foto: Stressfri gårdhave

Bålet, som deltagerne i Stressfri i Gårdhaven samles om til snobrød og samtale, spiller en vigtig rolle. Mette, som er kommet i Stressfri i Gårdhaven i fire år, fortæller at hun elsker at sidde ved bålet.

UDEN FOR TEMA

Om vinteren rykker gruppen ind i Træstribben, et lille miljøværksted ved kirken med brændeovn og tekøkken. Her laver deltagerne kreative naturprojekter som kranse, bivoksllys og plantetryk.

Eva Green Meinel er inspireret af naturterapi – en mindfulness-orienteret tilgang til at være i naturen. Hun guider deltagerne til at dufte, smage og mærke planterne.

»Studier viser, at naturterapi kan være stress-reducerende og skabe koncentration og positive følelser. Men det kan også være udfordrende at være sammen med andre, så jeg har lavet et stillebord, der gør, at man altid kan sætte sig i et hjørne i haven ved et bord, hvor der er nogle akvarelfarver, og der kan man sidde lidt for sig selv med en kop te. Man kan altid trække sig lidt.»

Fællesskabet er en vigtig del af Stressfri i Gården – alle er velkomne – uanset tro. For mange er

det både et pusterum og en vej ud af ensomheden.

»Vi har et trygt fællesskab med grin og hygge – men der er også plads til at tale om det svære,« siger Eva Green Meinel.

Stressfri i Gården

Har du lyst til at være med, kan du blot møde op onsdage klokken 13-15 i Saxogade ved Apostelkirken. Ingen tilmelding er nødvendig, men du kan kontakte Eva Green Meinel på tlf. 60 68 90 40 for at høre mere.

Du kan også høre mere om Stressfri i Gården i Glorias podcast. (Tema: Bliv stressfri i gårdh... - Glorias Podcast - Apple Podcasts)



Angst, stress- og depressionsforløb

Lær at mestre kropslig og mental uro

Mandage kl.13.00-15.00

Oplever du angst, stress og/eller depression i hverdagen?

På dette kursus møder du andre i samme situation som dig.

Du vil få konkrete redskaber til at håndtere tankemylder, kropsligt ubehag og uheldige strategier.

Vi vil have fokus på mindfulness, metakognitive øvelser og bevægelse. Forløbet har opstart i slutningen af januar

Ring for information og tilmelding til forsamtale:

Sanna 21365524 Eller Rosemarie 24911051

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Sammensmeltning af skizofreni og koncerter

Det at have skizofreni indebærer en tilgang til virkeligheden, der er anderledes end den gængse persons. Jeg søger at se, hvordan mine psykiske udfordringer smelter sammen med koncertoplevelsen.

Tekst og illustration Sune Folberg Pedersen

Jeg skal igennem security og ind til koncertstedet. Hvad hvis jeg bliver afvist? Hvad hvis jeg har en kniv i tasken? Eller hvis de afviser mig, fordi blyanten kan ses som et våben? Eller hvad nu hvis jeg er blevet hacket, og en anden har brugt billetten? Mine lårsitrer af uforløst energi, maven er en knude, tankerne flyder sammen. Kroppen er klar til at løbe.

Security ser vores billetter, og sender os videre ind til garderoben. Var det det? Det er lidt anti-klimatisk at have den mængde problematiske tanker om security, og så gider de ikke engang at tjekke os. Det er faktisk lidt provokerende.

Jeg skal til popkoncert med artisten Sofie1998. Hvem er hun? Egentlig er jeg lidt af et heavy metal-hoved. Men jeg er nysgerrig. Nysgerrig på oplevelsen af koncerten med Sofie1998 og forskellen på pop og heavy metalkoncerter.



Derfor tager min kammerat – lad os kalde ham 'ham den høje' – og jeg til koncertstedet Lille Vega for at blive en del af oplevelsen.

Men jeg har en skizofrenidiagnose i bagagen, som gør, at koncerter kan være en voldsom oplevelse. I mit tilfælde især i forhold til uvirkelighed, angst, tankeforstyrrelser og tvangstanker.

Så hvorfor presser jeg mig selv til at tage til denne koncert? Jeg ved jo, at jeg vil få tegn på psykisk overbelastning. Jeg ved, jeg kan få angstanfald, så hvorfor gør jeg det?

For mig er livet en ligning. På den ene side står gode oplevelser - glæde. På den anden side uvirkelighed, energiafmatning, angst, tvangstanker, tankeforstyrrelser, tanker, der roder rundt i knolden, jeg er ude af stand til at opfatte tanken, før den næste masser igennem bevidstheden. Tanken gør opmærksom på sig selv, men erstattes nærmest med det samme af en ny tanke.

Frygt for popsmarte drenge

Kommer der mon en masse teenagepiger og pop-smarte drenge til koncerten? Nogle forældre med deres børn? Vil de her popsmarte drenge have lyst til at slås?

Da jeg et par dage efter koncerten fortæller en ven om denne tanke, griner hun og siger:

»Du har levet en vild ungdom, når du har den tanke.« Det har jeg muligvis...

Nå, men som optakt til koncerten tager ham den høje og jeg på bar med et par andre. Vi er begge to ret smadrede og joker om, at vi er for gamle til en koncert en tilfældig torsdag aften. Jeg tager lige en halv times lur, mens de andre spiller kortspil. Vi får dog kæmpet os fra baren til metroen og videre til Lille Vega.

Fortsættes næste side....

Køen til venuen er vel en 20 meter. Vi gider ikke stå op, så vi sætter os, ryger et par smøger. Til sidst beslutter vi, at køen ikke kan undgås, og stiller os i den.

Komisk angst

Og så er vi tilbage ved indledningen til denne artikel og mine tanker. For når jeg ser på de tanker, jeg har, før jeg kommer igennem security. Så er komikken i at have disse tanker og få den kropslige reaktion tydelig dagene efter. Men i situationen tror jeg på disse tanker.

Det er komisk, hvor meget jeg tror på disse tanker, komisk, at min krop reagerer med angst, når der egentlig ikke er noget, der er farligt. Kroppen gør dog, hvad den skal i en farlig situation. Det, at hjernen så siger, at dette er en farlig situation, giver så ikke rigtig mening. Hvilket jeg ser, som et af de grundlæggende problemer med mange angstlidelser.



Men efter vi er blevet sluppet igennem security, er der en kø, der strækker sig fra garderoben til koncertsalen, som åbenbart ikke er blevet åbnet endnu.

Jeg bryder mig ikke om køer. Det er ubehageligt - både kropsligt og mentalt. Ubehaget handler om fornemmelsen af at være fastlåst uden en reel flugtmulighed.

Hm, når jeg sidder og skriver dette, kommer jeg til at tænke på, at det kan være en klaustrofobisk fornemmelse?

Imens vi står og venter på at kunne bruge garderoben, kigger jeg rundt. Jeg kan godt lide at observere folk. Jeg finder det fascinerende. Som nævnt tidligere forventer jeg et publikum i den unge alder. Men køen bestod overvejende af folk, der var ældre end mig og ham den høje. Yderligere, når jeg normalt er til koncert, så har folk sort tøj på, med bandnavne man kun lige akkurat kan læse. Her er beklædningen mere afslappet, mere

uformel.

Endelig åbner de dørene til salen, og vi får afleveret vores tasker til garderoben. Jeg får nummeret 612. Det, at jeg kan huske dette nummer fem dage efter koncerten, siger lidt, om hvor bange jeg er for at miste denne lille seddel med nummeret på.

Jeg har en tanke om, at jeg kan få udleveret tasken, hvis jeg kan huske nummeret, hvilket jeg ikke helt ved om er rigtigt.

Jeg ved, at følelsen af at have mistet dette nummer vil forfølge mig igennem hele koncerten. Indtil jeg på vej hjem kan bytte sedlen til tasken. Når jeg så har fået min taske, vil jeg dobbelttjekke (mere end dobbelttjekke), hvorvidt det er den rigtige taske.

Opvarmningen

Jeg har egentlig ikke så meget at sige til det musiske element af opvarmningen. Jo, sangeren havde en behagelig stemme, og så virkede publikum energiforladt. Nok fordi de ikke kendte bandet. Jeg endte med at zone ret meget ud.

Jeg tænker på alle mulige ting. Mails, jeg har en aftale i morgen, jeg er sulten, har jeg mistet garderobenummeret? Jeg skal begynde at læse skønlitteratur igen, Kunne godt ryge en smøg, kunne godt drikke en øl, men garderobesedlen ligger i pungen. Hvad hvis den falder ud, når jeg tager dankortet frem? Hvad hvis jeg bliver overfaldet på vej hjem, hvad hvis jeg mister garderobesedlen? Mister mine nøgler? Får et angstanfald? Bliver tvunget til at krybe i fosterstilling, når jeg kommer hjem?

Virkeligheden er ikke virkelig, sindet er utrygt. Føler mig handlingslammet, hvad skal jeg? Med ét rives jeg ud af tankestrømmen, da sangeren siger noget med, at de ikke har mere at byde på. Nå, ud for at ryge.

Cringe, men medrivende

I modsætning til opvarmningen virker publikum mere energisk fra starten af Sofie1998s koncert. Jeg er vant til en energi, der hiver en med, bruser fremad, tvinger en til at bevæge nakken eller hoppe

ind i folk. Det kan også være en melankolsk stemning, der udløser en katarsis i forhold til alle de svære, grimme følelser.

I forhold til heavy metalkoncerter har Sofie1998 en langsommere mere behagelig energi, der omslutter en og er opløftende på en dejligt involverende måde. Jeg føler mig forbundet med publikum og Sofie1998. Der er en form for fællesskab, hvor der ikke er krav, mens energien omslutter en.

Pludselig står Sofie1998 en halv meter fra os. Hvad foregår der? Hun står på en stol og siger hun vil synge en akustisk sang, om en af hendes veninder. Den er cringe, men den fungerer. Sangen er rørende, og jeg finder den interessant og medrivende.

Videokameraer, der filmer episoden. Damn. Selvbevidsthed omkring min ansigtsmimik, angst/ utilpas. Hvordan skal jeg reagere?



Hm, hvad skal jeg spise til aftensmad i morgen? Uh, skal jeg have fat i pølsehorn på vej hjem? Tankerne leder opmærksomheden væk fra de ubehagelige kameraer og tilbage til en tryghedsfølelse.

For at undgå køen til garderoben går vi ret hurtigt efter sidste sang er afsluttet. Det er problemløst at få fingrene i tasken. Selvfølgelig er det i mit hoved den forkerte taske, og jeg er lidt bange for, at de smarte popdrengene ville skabe problemer, (selvom jeg ikke har set nogen). Jeg er bange for busturen hjem, men alt i alt et acceptabelt niveau af symptomer.

Håndtering af symptomer

I håndteringen af disse udfordringer har jeg forskellige copingmetoder. Mange af dem kører så at sige på rygraden, uden at jeg nødvendigvis lægger mærke til dem.

Der er blandt andet elementer af forskellige

kognitive tilgange. I den sammenhæng forsøger min terapeut blandt andet at overbevise mig om at disse angsttilstande/tvangstanker med videre. er ulogiske, tossede, forbipasserende, som noget der skal accepteres og siges ja, ja, det er ikke kronisk, det bliver lettere.

Jeg visualiserer også en del, det vil sige, at jeg forestiller mig, hvad jeg ser som rare billeder inde i hovedet.

Mit yndlingsbillede, er af en blomst, med en lysegrøn, højre buet stilk med gule blade og hvid midte. Hvorfor dette billede virker mest angstdæmpende, er egentlig et godt spørgsmål. Jeg føler mit hjem som værende et trygt sted. Hvorfor jeg på vej hjem, har en række billeder af, at jeg går op ad trappen til min lejlighed, og går igennem døren, og lukker den. Det kan også være indre billeder af natur eller lignende.

Hvorfor?

Nu spørg jeg så igen: Hvorfor presser jeg mig selv til at tage til for eksempel koncerter? Det gør jeg, fordi jeg altid er opmuntret dagene efter en god koncert. Tingene bliver lidt lettere efterfølgende. Hvilket er interessant, i forhold til at der før, under og umiddelbart efter, er flere ubehagelige sindstilstande. Men koncerten med Sofie 1998 var en god oplevelse.

Der er også et principielt aspekt i det. Det at anerkende et givent nedsat funktionsniveau skal gøres (og bedst sammen med en god terapeut). Men at skubbe til problemstillingen (kan) være det, der ændrer sindet, hvilket er en principiel holdning, jeg desværre ikke altid efterlever.

Der er altså en form for 'ikke' accept af at lade de beskrevne udfordringer (eller ikke nævnte udfordringer) diktere mit liv. Det ikke at tage ud til oplevelser, ikke at opleve det sociale liv, er værre end de angstanfald med videre, jeg oplever, når jeg netop er ude i virkeligheden.

Brætspilscafé

hver tirsdag kl. 12.30-15.00

Kom og vær med til hyggeligt socialt samvær og masser af brætspil!
Vi stiller et bredt udvalg af både nye og velkendte spil til rådighed, så du
kan udfordre andre eller prøve noget helt nyt.

Alle er velkomne - kig forbi og vær med til en sjov og hyggelig eftermiddag.
Det kræver ingen tilmelding.



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

HVIS GUD HAVDE ADHD

