

Gloria

Gratis • marts 2026 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 3



SØRENS MISSION
EN MEDMENNESKELIG
PSYKIATRI

8 GODE RÅD
SÅDAN HOLDER DU HJERNEN I TOPFORM

SHOPPINGTUREN
KAOTISK, OVERVÆLDENDE OG
FORVIRRENDE

Hjernen

» Jeg er nysgerrig på, hvordan jeg sanser,
tænker og føler under og efter shopping-
turen «

- Sune Folberg Pedersen
skribent, Gloria Magasin



REDAKTIONEN

Skribenter

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

Korrektur

Christina Andersen
Niclas Williams Kleven

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen
Noémi Zsoldos

Fotograf

Anne Reus Christensen
Joan Joensen
Kristian Bejder
Trine Holm Nilsson

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: Joan Joensen

Kære læser

Hjernen er et finurligt organ, der fungerer som kroppens hovedcomputer. Herfra styres alt fra følelser til vores bevægelser. Gloria sætter fokus på hjernen i denne udgave af magasinet, hvor vi forsøger at gøre det komplekse så konkret som muligt.

For nogen kan en shoppingtur være en leg, for andre kan det virke kaotisk og overvældende. Glorias udsendte tog på shoppingtur i Frederiksberg Centeret i en eksponeringsøvelse for at beskrive, hvilke stressfaktorer der kommer til udtryk på en sådan tur.

Hvorfor er det vigtigt at holde hjernen i gang? Akkurat som andre muskler skal hjernen passes og plejes. Gloria giver otte bud på, hvordan du gør netop det.

I skal heller ikke snydes for vores tre månedlige kulturanbefalinger. I denne omgang anbefaler vi to podcast med fokus på hjernen og en film af en amerikansk filminstruktør.

I denne måneds 'uden for tema'-artikler har Gloria talt med forfatter og scenepoet Sara Hauge, der bruger sproget til at tale om det svære i livet. Udover det har Gloria også taget en snak med Søren Magnussen, der er projektleder for 'Frirum i psykiatrien'. Han har nemlig en mission, som du kan læse om her i magasinet.

God læselyst!

Kristian Bejder
/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4.

Lad os shoppe

Glorias udsendte finder shoppingcentre kaotiske, overvældende og forvirrende. Hvordan kommer disse stressfaktorer til udtryk på en shoppingtur i Frederiksberg Centret

8.

Psykosser: Hvad dækker det over?

Hvordan opstår psykosser, hvad er symptomerne, og hvordan behandles de? Gloria har talt med specialpsykolog og ambulatorieleder i OPUS-Nordjylland, Ditte Lammers Verna

12.

Temaet i kulturen

Denne gang anbefaler vi to podcasts og en dokumentarfilm

13.

Sådan gør du...

Gode råd til, hvordan du holder hjernen i topform

28.

Vidste du at...

Fakta og viden om hjernen

30.

Voxpop

Gloria har været på tur for at tale med folk om hjernen

Uden for tema

11.

Quiz

Glorias quizmaster kommer vidt omkring i månedens quiz om hjernen. Måske du denne gang kan få fuld plade

15.

Aktivitetskalender

Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktivierende og forebyggende tilbud

29.

Brevkasse

Læs vores brevkasseredaktør Trines råd til både forelskelse og hjertesorg

32.

Plads til at blomstre:

Et poetisk opgør med kassesamfundet

Gloria talte med forfatter og scenepoet Sara Hauge, der bruger sproget til at tale om det svære i livet udsendt

36.

Sørens mission

Søren Magnussen vil bidrage til en mere medmenneskelig psykiatri. Gloria har talt med ham om, hvad der motiverer ham

I februar magasinet fik vi ikke quizsvarene med. Det råder vi bod på i dette magasin, så her er svarene:

Glorias quizsvar: 1-3, 2-2, 3-1, 4-1, 5-3, 6-2, 7-3, 8-1, 9-2, 10-X (alle tre svar er korrekte)

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 6. april er den 6. marts**

Lad os shoppe

Jeg finder shoppingcentre kaotiske, overvældende og forvirrende. Men hvordan kommer disse stressfaktorer konkret til udtryk på en shoppingtur i Frederiksberg Centret?

Tekst af Sune Folberg Pedersen / illustrationer 'Damen i pink'



og med at jeg ikke shopper og egentlig aldrig har gjort det, så er jeg blevet taget under vingerne af 'Damen i pink'. 'Damen i pink' skal guide mig igennem oplevelsen. 'Damen i pink' er i mit hoved 'professionel shopper' og kender Frederiksberg Centret. Derfor har hun struktureret turen ud fra en indkøbsliste.

Hun siger faktisk, at Frederiksbergcentret er ideelt indrettet til folk med problemer med overstimulering, angst og så videre.

Centeret er ideelt indrettet, blandt andet fordi der er mange muligheder for hurtigt at kunne komme udenfor. Og så har Frederiksberg Centret de bedste offentlige toiletter (det er næsten det eneste, jeg har brugt Frederiksberg Centret til).

Sansning og eksponering

Sanser, som i mit tilfælde kan resultere i milde psykotiske tilstande, og det kognitive fungerer anderledes end hos den gængse, når man medregner min skizofreni. Jeg er nysgerrig på, hvordan jeg sanser, tænker og føler under og efter shoppingturen. Dette er egentlig en eksponeringsøvelse. Som terapeutisk værktøj bruger jeg et evaluerings-skema til at skabe forventelighed. Således at jeg

kan forberede mig på, hvad der helt konkret sker ned i detaljer og hvilke detaljer, der sætter gang i mine symptomer.

Indadvendthed og sansemæssigt overload

Turen foregår en onsdag i vinterferien kl. 13. Tidspunktet er valgt, så der er flest mulige mennesker, så oplevelsen er så kaotisk som muligt. Min tilgang er egentlig, at jeg skal presses så tæt på et angstanfald/sansemæssigt overload som muligt.

Før turen går til Frederiksberg Centret, har jeg lige en 'gåturssamtale' med en. Gåturen skabte en mere indadvendt sindstilstand, hvor jeg ikke var helt til stede på vej hen til Frederiksberg Centret. Samtalen med 'Damen i pink' flød dog helt fint, dog lidt på autopilot.

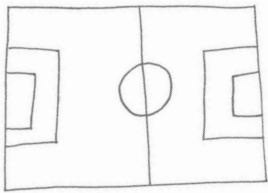
Nu har jeg kendt 'Damen i pink' i en 10 års tid, det gør, at samtalen hele vejen igennem shoppingturen skifter mellem hamrende ligegyldigheder og mere privat snak. Igennem hele turen er der også spørgsmål ala; »skal vi holde en pause?«, »hvor er du mentalt?«

Sekundet vi går igennem døren til Frederiksberg Centret, er jeg ikke indadvendt længere. Nu er der folk, der bevæger sig, lys der generer, og så er der en fornemmelse, jeg egentlig altid har haft problemer ved at beskrive.

Den tætteste formulering, jeg har, er, at omgivelserne, den bevægende rulletrappe, detaljer på gulvet, detaljer på butikkerne, butiksnavnene, lyset, menneskene, lydniveauet, kæmper om at få min opmærksomhed. De slås med hinanden, for at det skal være lige præcis den detalje, der får min opmærk-

somhed. Den detalje der er vigtig. Dette er, når det kommer til stykket, en 'mild' form for psykose.

Dette kan kædes sammen med en øget mængde dopamin, der går ind og aktiverer centreret i hjernen, der behandler sansning (thalamus). Det kan også være en receptergruppe i højre frontallap (D3 og/eller D4), der af den ene eller anden årsag er overstimuleret.



Hvilken er Bahne?

'Damen i pink' nævner butikken Bahne, (som jeg hører som bane - altså en reel bane), som vi skal besøge. Jeg fatter ingenting af, hvad hun siger. Jeg tror, hun snakker om en fodboldbane eller en tennisbane og så videre.

Hvorfor har butikken det navn? Er der en skjult mening? Hvad betyder ordet i det hele taget? I bagkundskabens lys fattede jeg ikke, at der var et 'h' i ordet. Hvilket forvirrede mig ret meget, da jeg troede, at vi snakkede om en reel bane i Frederiksberg Centret. Hvilket ikke giver mening.

Om dette er grundet lav mentalisering eller et problem med informationsbearbejdning, kan jeg ikke komme frem til.

H&M og et (gen)besøg af tvangstanker

Vi starter med et toiletbesøg på tredje etage ved siden af H&M, som vi skal besøge efterfølgende. 'Damen i pink' guider os hurtigt til herreafdelingen, hvor vi går lidt rundt. Vi udvælger forskelligt tøj, der skal prøves. Jeg har lidt tilgangen at sjesse mig frem til størrelse, hvor 'Damen i pink' mere kigger på størrelsen, som gør det hele lettere og hurtigere (hvilket det gør).

Vi snakker lidt om slim fit eller loose fit. 'Damen i pink' har allerede haft tanken, at min 'stil' er loose

fit. Hvilket jeg egentlig ikke har tænkt på, da jeg egentlig bare har det tøj på, jeg kan lide at have på uden tanker om, hvilket 'fit' vi snakker om.

Vi får valgt fire stykker tøj. Grundet (tvangs)tanker om at stjæle eller glemme tøj inde i prøverummet hæfter jeg mig ved tallet 4. Det gør jeg, så det er lettere at holde styr på, om jeg nu også har hapsed noget, da jeg så i stedet for at se på hvert enkelt stykke tøj, kan sige, ok, har afleveret fire stykker tøj, videre.

Sune:

»Må jeg have min taske med ind i prøverummet?«

Damen i pink:

»Ja ja, det er intet problem.«

Sune:

»Er du sikker?«

Damen i pink:

»Ja ja, det er intet problem.«

Sune:

»Sikker?«

Damen i pink:

»Tag den med!!«

På vej til prøverummet går vi igennem dameafdelingen. Lyset er skarpere her, lyset i mandeafdelingen var mere nedtonet. I dameafdelingen skær lyset mere. Der er vel tænkt over belysningen? Det må vel have en eller anden funktion, at lyset skifter? Er det 'kønnet' lys?

Kommer til prøverummet, selve afprøvningen af tøjet går fint. Jeg lader tre stykker ligge og beslutter mig for en t-shirt. Har jeg byttet min egen t-shirt ud med en fra butikkens? Videre.

Bare for at gøre det går vi lidt rundt i H&M. Det at gå uden formål i en butik er jeg ikke glad for. Vi hygger os så med at lege en leg. Legen går ud på, at jeg skal finde et stykke tøj, som vil passe med "Damen i pinks" stil. Det lykkes, eller det vil sige, jeg finder ikke en korrekt farve, men stilen var rigtig.

Fortsættes næste side....

Vi får betalt og kommer ud af butikken. I forhold til tvangstanker/angst, så er det at gå igennem skannerne i butikken et problem. Når jeg bevæger mig hen til og igennem skannerne, er tanken, "de bip-per", jeg skal forklare mig for en eller anden vagt, hvorfor jeg har kommet til at tage en t-shirt på, der ikke var min. Nå, videre.

Afslappende bøger

Vi bevæger os i retning af Bog & Idé.

Damen i pink:

»Nej, se en pink bh i en pink butik«.

Sune:

»Ok, fair.«

Vi skal selvfølgelig lige kigge på bh'en, før vi kommer tilbage til planen om at gå i Bog & Idé.

Da vi træder ind i Bog & Idé, lægger jeg mindre mærke til omgivelserne, der er mere trygt. Bøgerne 'angriber' mig ikke på samme måde som i indgangen til centret. De fremstår mere rolige. Stemningen i Bog & Idé er generelt set roligere, muligvis på grund af at jeg har mere positive erfaringer med bøger.

Jeg ved, hvad jeg leder efter, hvad jeg finder interessant. Jeg er egentlig mere rolig i disse omgivelser. Jeg forstår indretningen bedre og jeg kan skabe en mental struktur af butikken. Jeg kan dele bøgerne op i emner; fantasy, sci-fi og så videre. Det føles beroligende.

Pause fra centret

Da vi står i køen til kassen, blænder lampen over os mig. Jeg får et behov for at gå udenfor for lige at fjerne noget stimuli, falde lidt ned.

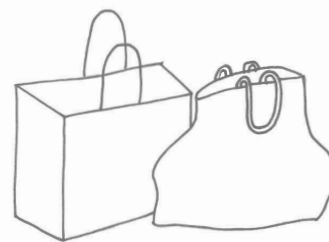
'Damen i pink' leder os overraskende hurtigt ud af centret gennem en trappe ved siden af Bog & Idé. Der går vel 30 sekunder, fra jeg får behovet om at trække mig, til at vi er udenfor.

Vi går udenom centret til den anden side for at få lidt frisk luft, men også for ikke at skulle gå igennem centret. Vi skal 'snacke' lidt, så vi havner i Føtex.

Detaljer i Føtex

Jeg går igennem scannerne til Føtex.

I stedet for at det er alle omgivelserne, der popper op i hovedet, zoomer jeg ind på små ting: En grøn dåse, prisen på poserne med slik, hvad der ligner en trekantet sort plet på gulvet: Hvad er pletten? Hvor kommer den fra? Er det lommefnuller, der er blevet tabt og derefter trampet på? Hvorfor er det vigtigt?



Jeg kan dog ikke helt slippe, hvad der sandsynligvis (100% sandsynligt) er ekstremt irrelevant. Jeg får absolut ingenting ud af at tænke på denne detalje. Det sker dog gentagne gange i Føtex, at jeg zoomer ind på ligegyldige ting. Det kunne ligeledes være et prisskilt, hvor det første bogstav ikke er med stort, at prisskiltet er sat skævt, eller en lyserød energidrik der er sat med grønne energidrikke

Det kan lige så godt være det modsatte, der sker. Som beskrevet i indgangen til centret. Jeg har egentlig ikke fundet et mønster i, hvornår det er detaljerne, der springer i øjnene, eller det er helheden. Noget med mentalt overskud?

Mental strukturering af supermarkeder

Når jeg normalt er i et supermarked, har jeg været i butikken før. Det vil sige, at jeg ligesom med Bog & Idé har et mentalt kort over butikken. Dette mentale kort er angstdæmpende og fungerer som en trinvis plan for indkøbet.

Da jeg ikke har et mentalt kort over Føtex i Frederiksberg Centret, føles butikken mere kaotisk. Det, at de har deres varer sat op på mindre plads, hvor formålet er 'se mig, se mig', skaber forvirring, hvor det i det her tilfælde skaber et hyperfokus på detaljen.

Bahne, der ikke er en bane

Og så er vi tilbage ved Bahne. Det er åbenbart både en tøjbutik og en butik, der sælger indretningsting. Da vi kommer ind i butikken, er der behageligt. Lyset er lidt afdæmpet, varerne er placeret med plads imellem. De 'kæmper' så at sige ikke med hinanden, men fremstår i deres egen ret. Jeg kan i større grad fokusere på en genstand. Og jeg kan i højere grad sige:

»Ok, nu er jeg færdig med den genstand - videre til den næste.«

Flowet i gennemgangen af butikken er roligere. Der er en tidsfornemmelse af ro, dette er, som jeg ser det, meget bevidst fra butikkens side. Man skal kunne kigge på varerne uden stres modsat i Føtex, hvor man helst skal forvirres lidt, så der handles impuls-køb.

Evaluering

Da vi går fra Frederiksberg Centret, er jeg træt. De indre bølger af angst lægger sig stille og roligt, imens vi går. De tilbagevendende (tvangs)tanker popper op og forsvinder igen, popper op igen og forsvinder igen. Tankerne sætter min krop i gang - ikke voldsomt - bare lige så jeg kan mærke, at der er noget, der trykker.

Mine sansninger falder mere til ro og bliver langsomt mindre "angribende". Til gengæld lægger jeg mere mærke til folks øjne, og måden de ser på mig. Jeg har været glad for "Damen i pinks" strukturering og vejledning i forhold til shopping turen. Nå, videre.

Hjernetræning

Træn hjernen i et gruppeforløb hvor der anvendes tilpassede øvelser på iPad. Du får blandt andet mulighed for at arbejde med din evne til at holde fokus og huske.

Kognitiv træning kan styrke hjernens funktioner og gøre hverdagens gøremål mere overskuelige.

Forløbet foregår torsdage klokken 10-12 i Kompasset Valby, Kirsten Walthers Vej 6.

Vil du høre mere, kan du kontakte os på 23 39 56 71

AfT Kompasset Valby • Kirsten Walters Vej 6 • Valby

Psykosser: Hvad dækker det over?

Hvordan opstår en psykose, hvad er symptomerne, og hvordan behandles den? Disse og andre spørgsmål har Gloria stillet Ditte Lammers Vernal, ambulatorieleder i OPUS-Nordjylland og specialpsykolog. Læs med og bliv klogere på psykosser.

Tekst af Niclas Williams Kleven



Foto af: Gustav Vernal

Ditte Lammers Vernal, ambulatorieleder i OPUS-Nordjylland og specialpsykolog forklarer blandt andet hvad en psykose er og om positive og negative symptomer ved en psykose.

Hvad er en psykose?

»En psykose er en sindstilstand, hvor man på en måde har mistet grebet om virkeligheden. Man har en fortolkning af virkeligheden, som adskiller sig markant fra andres. Det kan også være, at man oplever sanseindtryk, som man er den eneste, der

har, for eksempel ser eller hører noget, som andre mennesker ikke kan se eller høre.«

Hvordan adskiller en psykose sig fra andre psykiske lidelser?

»Der, hvor psykosser nogle gange kan adskille sig fra andre psykiske lidelser, er, at mennesker, der har en psykose, ikke altid er klar over, at de har brug for hjælp. Mange oplever deres sanseindtryk og forestillinger om verdenen som virkelige. Et eksempel kunne være, at man har den overbevisning, at der er nogle, der vil slå en ihjel, og at staten er en del af det, så er det ikke så fristende at komme i kontakt med det offentlige system, og dette kan vanskeliggøre behandling. På den måde kan en psykose adskille sig fra for eksempel depression eller en angstlidelse, hvor man typisk godt ved, at noget er galt.«

Hvad kan udløse en psykose? Kan du give nogle eksempler?

»Det er ofte sådan, at der er nogle belastninger op til, at man får en psykose. Der kan desuden være en genetisk disposition. Desuden er der en stor gruppe, hvor stoffer - især cannabis - også ser ud til at være den udløsende faktor. Der er også en øget forekomst af traumatiske begivenheder i barndommen hos mennesker, der senere udvikler psykose. Hos mange patienter er det flere af disse ting, der spiller sammen. Der er altså ikke kun en enkelt trigger.«

Hvordan opleves virkeligheden under en psykose?

»Det er forskelligt fra person til person. Der er nogle, der ret hurtigt bliver klar over, at de har en hallu-

cination, og at den ikke er virkelig. I den anden ende er der den ekstreme del, hvor man kan være bange for alle sine sanser, her kan man føle, at andre mennesker udgiver sig for at være andre, end de egentlig er. Man kan for eksempel tro, at der er gift i den mad, man får serveret.«

»Noget andet, som mange oplever under en psykose, er, at ens tanker bliver meget rodede. En del beskriver, at deres tanker indimellem går i stå, kører rundt i ring, eller at de føler, at de får tanker ind i hovedet, som slet ikke er deres.«

»Når man er allerhårdest ramt af en psykose, så er det en forpint tilstand at være i.«

Hvad er typiske symptomer, hallucinationer og vrangforestillinger under en psykose?

»Det mest almindelige symptom under psykoser og ved skizofreni er hørehallucinationer. Man hører altså ting, som andre ikke kan høre. Det er typisk stemmer og ofte stemmer, som taler grimt om en. Det kan være stemmer, som kalder en ubehagelige ting eller siger voldsomt nedgørende ting. Der kan også være stemmer, som kommanderer, det kan være stemmer, som opfordrer en til at gøre skade på andre, gøre selvskade eller begå selvmord. Mange gange truer stemmerne desuden med, at der vil ske en helt masse ting, hvis man ikke gør, som stemmerne siger.«

»Man kan have hallucinationer på alle sine sanser, for eksempel også på syn, smag, lugt og berøring.«

»Et andet kendt symptom er, at man kan føle sig overvåget eller forfulgt. Det kan man føle sig både derhjemme eller ude i offentligheden. Mange føler, at der er en konspiration imod dem, og det kan være svært at skelne, hvem der er en del af den, og hvem der ikke er.«

»En del mennesker oplever også, at hverdagen er blevet sværere at overskue. Det kan for eksempel være, at man har mindre initiativ, at ens interesser ligesom er forsvundet, og man bliver mere ligeglad. Små ting som at gå i bad eller børste tænder kan virke uoverskueligt. Ens koncentration og hukommelse kan også være påvirket, ligesom det er

sværere at planlægge ting. En del oplever, at det at aflæse og forstå sociale sammenhænge bliver mere besværligt.«

Skal man indlægges, hvis man får en psykose? Varighed?

»Ikke nødvendigvis. Der er en del, der godt kan hjælpes ambulant ved at komme til samtaler i psykiatrien og få noget antipsykotisk medicin. Det kan dog blive nødvendigt med en indlæggelse, hvis man for eksempel er for bange for at være derhjemme, er til fare for andre eller er selvmordstruet. Varigheden for dem, der så bliver indlagt, er meget forskelligt. Det kan spænde fra få dage til ja faktisk flere år.«

Hvis du er i krise eller har selvmordstanker, er det vigtigt, du taler med nogen.

Kontakt din egen læge, lægevagten eller **Livslinien**, hvis du har brug for hjælp. Ring 1-1-2, hvis situationen er livstruende.

Hvordan behandles psykoser?

»I Danmark har vi et tilbud, der hedder OPUS. Det er et intensivt ambulant behandlingstilbud, der varer to år. Det er et tilbud til yngre voksne (18-35 år) med nydiagnosticeret psykose. I OPUS får man en fast primærbehandler eller kontaktperson, der følger en i de to år og har hyppige samtaler med en. Denne person kan hjælpe en med en masse forskellige ting, for eksempel med kontakten til socialforvaltningen. Det er kontaktpersonens opgave at prøve at hjælpe borgeren på fode igen. I OPUS arbejder typisk mange forskellige faggrupper, - for eksempel sygeplejersker, læger, psykologer, ergoterapeuter og socialrådgivere. Psykoser behandles også oftest med antipsykotisk medicin.«

Fortsættes på næste side....

Hvordan kan man komme sig helt efter en psykose?

»Der er gode chancer for at komme sig efter en psykose, hvis man kommer tidligt i behandling, og hvis man passer sin behandling. Man skal altså tage sin medicin og møde op til de aftaler, som man nu har. En anden vigtig ting er at holde sig fra stoffer, for eksempel er cannabis farligt, da THC'en, som er i cannabis, kan forværre eller give psykoser. Jo højere niveau af THC, jo værre. Der er desuden mange studier, der viser, at forskellige former for psykoterapi kan have en god effekt, nogle gange ligeså godt som antipsykotisk behandling. Den bedste effekt fås nok, når man kombinerer de to. Og så det at få gang i sin hverdag igen – at finde noget håb og noget mening, værdien af det kan ikke undervurderes.«

Hvilken form for hjælp er der til den, der har haft en psykose?

»I psykiatrien er der som nævnt OPUS for den yngre målgruppe som får psykose for første gang. Derudover er der F-ACT, som er en model de fleste af landets ambulante psykoseteams arbejder efter. I både OPUS og F-ACT kan behandling være opsøgende, altså for eksempel foregå i hjemmet eller på en gåtur. Der kan være en helt masse gode væresteder, frivillige organisationer og tilbud i kommunerne, som kan hjælpe en.«

Til at behandle psykoser bruger man antipsykotisk medicin. Virkningen af antipsykotisk medicin er kompleks og varierer afhængigt af det enkelte lægemiddel. Generelt virker de ved at regulere aktiviteten af dopamin i hjernen, fordi for meget dopamin kan udløse eller forværre psykosesymptomer. Når dopaminaktiviteten dæmpes, kan det mindske hallucinationer og vrangforestillinger.

Kursus: Styrk dine sociale færdigheder

Tirsdage klokken 10-12

Vil du føle dig mere sikker i sociale sammenhænge?
På dette kursus træner du dine sociale færdigheder sammen med andre med udgangspunkt i dine personlige mål.

Vi arbejder blandt andet med:

- Hvordan du får bedre kontakt til andre
 - Kropssprog og signaler
- At indlede, vedligeholde og afslutte samtaler
- At udtrykke dine behov og sætte grænser

Inden opstart inviterer vi dig til en forsamtale, så vi sammen kan afklare, om kurset er det rette for dig.

Opstart: marts 2026 / **Varighed:** 24 tirsdage

Kontakt Thomas 30 58 01 19 eller Jacob 40 48 62 04 eller via mail til pinta@kk.dk

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Quiz

Kære læser, det er blevet marts, og marts måned er hjernernes fest - i hvert fald her på Gloria. Det betyder, at vi skal have fundet ud af, hvor meget du ved om hjernen, til hvilket formål jeg har lavet denne quiz. Quizzen er klar, når du er klar. God fornøjelse!

1. Hvor meget vejer en voksen persons hjerne normalt?

1. 0,5 – 0,7 kilo
2. 1,3 – 1,5 kilo
3. 1,9 – 2,1 kilo

2. Den gode Peter Lund Madsen - æret være hans minde - var i mange år vært, på et populært radioprogram på DR's P1. Hvad hedder programmet?

1. HjerneMadsen på P1
2. Hjernemassen på P1
3. Hjerneboksen på P1

3. Hvor mange celler består en typisk (menneske-) hjerne af?

1. Cirka 100 millioner celler
2. Cirka 1 milliard celler
3. Cirka 100 milliarder celler

4. Pinky og Brain, kan du huske den tegnefilm? Den er faktisk produceret af Steven Spielberg (har jeg lige fundet ud af)! Nå, men hvis du kan huske tegnefilmen, kan du så også huske, hvad de to tegneseriemus pønsede på i hvert eneste af seriens i alt 65 afsnit?

1. At slå en supercomputer i skak
2. At overtage verdensherredømmet
3. At røve en international ostebørs

5. Hvad er navnene på de tre overordnede inddelinger, som lægevidenskaben bruger, når den skal beskrive hjernen?

1. Storhjern, lillehjern og hjernestammen
2. Højre- og venstre hjernehalvdel samt lillehjern
3. Frontallapperne, storhjern og reptilhjern

6. Hjern og rygmarv udgør tilsammen centralnervesystemet, men hvad kalder man det system af nerver, der er forbundet til kroppens organer, muskler og hud?

1. Det subordinerede nervesystem
2. Det sekundære nervesystem
3. Det perifere nervesystem

7. Hvad hedder den del af hjernen, der ved langvarig stress og ubehandlet depression, simpelthen kan begynde at skrumpe?

1. Hippopotamus
2. Hippocampus
3. Hippokrates

8. Hvilken psykiatrisk diagnose kan stilles udelukkende ved at iagttage (scanne) hjernen?

1. Det kan ingen
2. Autisme (spektrumforstyrrelse)
3. ADHD

9. Serotonin! Udover at være en såkaldt neurotransmitter, er det også titlen på en roman fra 2019. Hvad hedder bogens forfatter?

1. Mikkel Holbech
2. Michel Houellebecq
3. Michał Huczek

10. Hvad kalder man den struktur i det indre af hjernen, som er vigtig for minder og følelser?

1. Det limbiske system
2. Det intrinsiske system
3. Det cerebrale system

Svarene findes på side 15

TEMAET I KULTUREN

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

Af Niclas Williams Kleven

Podcast: 'Hjerneboksen' (DR Lyd)

Sidste år gik læge, forfatter og radiovært Peter Lund Madsen bort i en alt for tidlig alder. Med Madsens død mistede Danmark en af sine dygtigste videnskabsformidlere. I mange år før sin død var han radiovært på P1-programmet 'Hjerneboksen', som er denne måneds første kultur anbefaling. I 'Hjerneboksen' inviterer Peter Lund Madsen forskellige eksperter ind for at snakke om en række emner. Programmet, som blev sendt første gang i 2013 og sidste gang kort før Peter Lund Madsens død i 2025, nåede i alt op på 598 afsnit. Derfor burde der være et emne, der interesserer dig. I 2025 blev der blandt andet snakket om ensomhed, skam, eksamensangst og psykiatriske diagnoser. Find et afsnit med et emne, som du gerne vil blive klogere på og giv podcasten et lyt.

Find podcasten i DR Lyd.



Foto: Lasse E. Andreasen

Podcast: 'Brainstorm' (Videnskab.dk)

Ugens anden anbefaling er også en podcast, nemlig videnskab.dk's 'Brainstorm'. Podcasten gør dig klogere på hjerneforskning og din og andres hjerner. Podcastserien dykker ned i flere forskellige emner og har en masse spændende afsnit. Et af dem er afsnittet 'Er 'hjerne-doping' fremtiden inden for topsport?'. Her snakkes der om neurodoping, en ny teknologi, der får hjernen til at præstere bedre. Der er desuden spændende afsnit, som omhandler psykiatri i fjerde sæson. Her dykker podcasten ned i temaerne afhængighed, stress, angst og psykoser. Podcasten gæstes af mange eksperter, og nogle gange bliver det lidt teknisk, men giv den alligevel en chance, og find et afsnit med et emne, som interesserer dig.

Lyt til podcasten på videnskab.dk/serie/brainstorm



Cover: Videnskab.dk

Film: 'Dykkerklokken og sommerfuglen' af Julian Schnabel

I en alder af bare 43 år bliver den succesrige chefredaktør for modebladet 'Elle' Jean-Dominique-Bauby ramt af en hjerneblødning. Den resulterer i et såkaldt Locked-in-syndrom. Fra den ene dag til den anden er han nu i en tilstand, hvor han er total lammet og kun kan bevæge sit venstre øje. Ved at blinke med det ene øje kan han dog kommunikere med sine nærmeste, og han formår at diktere en bog ved at blinke til et alfabet, som han bliver vist. Filmen følger Baubys proces med at skrive sin erindringsbog, og vi får et indblik i de tanker, minder og drømme, som han har, mens han ligger lammet i sin hospitalsseng. Rørende og livsbekræftende film, **som kan findes på Filmstriben.**



Foto: Scanbox / Filmstriben

Sådan træner du din hjerne

I denne artikel kommer vi ind på, hvordan man sørger for, at ens hjerne er i topform, og kommer med nogle råd til, hvordan man sørger for, at ens hjerne er i stand til at kunne klare hverdagens små udfordringer. For akkurat som andre muskler skal hjernen plejes og passes.

Tekst af Niels Green

Region Midtjylland og specialpsykolog Louise Meldgaard Bruun har udgivet otte gode råd til, hvordan man kan sørge for at holde sin hjerne i gang, og dem gennemgår vi her:

Brug naturen

Vi, som bor i storbyen, ved jo godt, at det er nemmere sagt end gjort, men naturens lugte og lyde har en stor indflydelse på ens mentale velbefindende. Sind har for nyligt startet et forløb, som hedder "Unge Naturvenner" og henvender sig til unge mellem 18-30, der via naturoplevelser oplever et fællesskab og et forum med ligesindede.

Fysisk aktiv

Enhver ved jo, at efter en god omgang fysisk aktivitet, hvor pulsen er kommet i omdrejninger, har det udløst en ordentlig omgang endorfiner, og man er træt på en god måde.

Søg lyset

Selvom det kan være svært i vintermånederne, hvor det bliver mørkt om eftermiddagen, så skal man prøve at få det bedste ud af ethvert lysglimt.

Hold pause

Man bliver bombarderet med diverse indtryk i den moderne tidsalder især fra sociale medier, det er derfor, man har brug for en pause fra det hele og kunne lukke omverdenen ude.

Techpause

I forlængelse af ovenstående råd om at holde en pause, så gælder samme råd også i forbindelse med diverse sociale medier, selvom det kan være

en udfordring, især i disse tider, hvor et begreb som FOMO (fear of missing out), hvilket oversat betyder, at man er bange for at gå glip af noget.

Træn fokus

Her er det vigtigt, at man kan fokusere på en bestemt ting, og det kan trænes ved, at man styrker sin kreative side for eksempel ved at hække, lave keramik eller gå til musikundervisning, og i denne tilstand koncentrerer man sig på en bestemt opgave.

Lær meditation

Kan også være en måde, hvor man kan træne sig selv og sin hjerne til at fokusere. Her opnår man en ro, som i en travl hverdag er nødvendig.

Byg rutiner

Det sidste råd omhandler nødvendigheden af at få indført nogle faste rutiner i sin hverdag, hvilket gør, at man undgår at bruge tid på uforberedte ting, og dermed opnår man et større mentalt overskud.

Dette var bare en brøkdel af, hvad du selv kan gøre for at træne de små grå hjerneceller, og hvis du er blevet nysgerrig på, hvordan det foregår i praksis, kan du bladre i dette magasin og finde aktivitetskalenderen. Den dækker Københavns kommune lige fra Vanløse til Amager, hvor en stor del af disse aktiviteter er nævnt og er gratis for alle. Dog er der visse aktiviteter, som kræver en egenbetaling.

Kilde: Region Midtjylland

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



Forfatter Morten Pape vendte sidste år tilbage med en ny udgivelse, Månebarn. Bogen er andet bind i Morten Papes værk om sin families historie.

Denne gang dykker Morten Pape ned i sin mors families historie – en fortælling om svigt samt psykisk og fysisk vold, men også om at holde ud på trods og vise en ofte uset styrke for at passe på dem, man holder allermost af.



Morten Pape besøger Glorias Podcast til en samtale om Månebarn. For hvad har arbejdet med bogen lært ham om sig selv? Og er han bange for at reproducere nogle af sin families uhensigtsmæssige mønstre?

Lyt med på Glorias Podcast.

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i marts

I Glorias aktivitetskalender får du et overblik over månedens aktiviteter på Københavns Kommunes aktiverende og forebyggende tilbud.

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 7. april:
Mundhygiejne

Magasintema den 4. maj:
Særunummer - Gloria på tur i Københavns Kommune

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

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 .3., 10, 17., 24. og 31. marts klokken 13.00-14.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 4. marts klokken 11.00-12.00: Havevandring i vinterlandskabet
Den 18. marts klokken 11.00-12.00: Forårsspiring og omplantning
Den 25. marts klokken 11.00-12.00: Forårsklargøring af bedene

NB:

Derudover er du meget velkommen til at komme forbi de andre dage og deltage i det almindelige arbejde eller få en kop kaffe/te og en snak.

Ved spørgsmål kan leder af Offsides Sociale Haver Lise-Lotte Damkjær Jeppesen kontaktes på 24 25 68 32 eller mail. lid@weshelters-ast.dk

AKTIVITETSKALENDER FOR MARTS

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 MARTS

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

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

Tirsdage

- 09.30-12.30: Keramik ●
- 10.00-15.30: Støtte til IT og posthåndtering. **Book en tid**
- 13.00-14.00: Yoga
- 13.00-14.30: Snackværksted
- 13.30-15.00: Tirsdagscafé med spil og krea

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 ●
- 13.30-15.30: Selvværds kursus. ●

Torsdage

- 09.30-12.30: Alt i garn og strik
- 10.00-12.00: Madværksted ●
- 10.00-12.00: Hjernetræning.
- 12.00-14.30: Naturforløb
- 13.00-14.30: Bordtennis
- 13.00-15.30: Strik og snak
- 14.30-15.30: NADA- øreakupunktur

Fredage

- 10.00-12.00: Fra sans til samling ●
- 10.30-12.30: Billedkunst. **Hold 1** ●
- 13.00-15.30: Billedkunst. **Hold 2** ●
- 13.30-15.00: Fredagscafé
- 14.00-15.00: NADA
- 14.00-15.00: Husmøde. **Første fredag i hver måned**

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

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

Tilmelding kræves ●

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

- 10.30-11.30: 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
- 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
- 13.00-14.30: Kreaværksted

Torsdage

Lukket. **Vi henviser til Ottilia**

Fredage

- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 10.00-12.00: Snack-værksted
- 10.00-12.00: Grønne fingre/Håndværk til husbehov
- 10.30-11.30: Gymnastik
- 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 MARTS

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
13.00-14.30: Sang i Brorsons Kirke.. **Lige uger**
13.00-14.30: Billedværksted. **Ulige uger** ●
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: Sansevandring 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 ●
13.00-14.00: Guidet meditation. **Ulige uger** ●

14.00-16.00: Sycafé ●

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

14.00-16.00: 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** ●

13.00-14.30: 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 MARTS

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

10.15-11.15: Gåtur i lokalområdet. **Rute planlægges hjemmefra.**

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

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

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

10.30-11.15: Vi ser en dokumentar på storskærmen i vores multirum

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

Fredage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

ningstiden

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.15-11.15: Gåtur i lokalområdet. **Rute planlægges hjemmefra**

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

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 MARTS

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
12.00-15.00: NADA-behandling.
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

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.30-13.30: Fælles brunch
11.30-16.00: Udflygt. **Læs mere nedenfor**

Onsdage

11.30-16.30: 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

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.30-13.30: 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

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.00-13.00: Fælles morgenmad
15.00-16.00: Fællesspisning

Udflugter i marts:

3. marts: Glyptoteket
10. marts: Naturtur
17. marts: Landbohøjskolens have
24 marts: Naturtur

Særevents i marts:

27. marts: Eidfest klokken 17.00-20.30
Hver anden tirsdag klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Kontakt Shabir: 93 83 51 43.**

AKTIVITETSKALENDER FOR MARTS

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
15.00-17.00: 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
15.00-17.00: 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:

Nyt skema fra 16. marts. Se holdene på www.lsfv.dk

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 MARTS

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: Billedkunst med Ida Glad

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

17.00-19.30: Foto Experimentarium med Nikolaj Callesen

Onsdage

10.00-12.30: Naturhold med Asker Hvidepil

10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix ●

10.00-12.30: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Poetisk Skriveværksted med Charlot Roslev ●

14.30-17.00: Poetisk Skriveværksted ●

15.00-19.00: Det kreative værksted og fællesskab Skabertrang ●

Torsdage

10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen.

12.00-14.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●

14.30-17.00: Poetisk Skriveværksted med Charlot Roslev ●

15.00-17.00: Rocksamspil med Kristian Lova Matthiesen

12.30-15.00: Mixed media, illustration og collage med Charlotte Selvig

15.30-18.00: Photography Internationals med henriette Lykke

Fredage

10.00-12.30 Strik med Rikke Bangsgaard

13.00-15.30 Strik med Rikke Bangsgaard

13.15-15.45 Syning med Emil Wæde

16.30-19.00: Art Internationals med ida Glad

NB:

Hold Forår 1: 12. januar til 27. marts

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

● Gratis med støtte fra Velliv Foreningen.

Tilmelding: henriette@skolenforskabertrang.dk

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

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

Hvordan virker hjernen?

Hjernen er stadig et mysterie og meget kompleks. Alt efter hvilken kilde man bruger, vil forklaringer på, hvordan hjernedelene fungerer og hænger sammen, være forskellig.

Tekst af Sune Folberg Pedersen

Skizofreni og socialitet

Der er lavet målinger af aktiviteten i hjernen hos folk med skizofreni. Det er blandt andet lavet, når folk med skizofreni er sociale. Målingerne har vist, at hjernedelene hos folk med skizofreni er mere aktive i nogle sociale situationer end hos den gængse person. Hvad dette reelt betyder, ved man ikke endnu. Det kan dog være en årsag til, at så mange mennesker med skizofreni bliver drænet for energi i sociale sammenhænge, fordi hjernen er på overarbejde.

tidsskrift.dk/psyke/article/view/117803/165817

Ubehageligheder og hjernens udvikling

Når man har levet med ubehagelige oplevelser som barn, bliver hjernens udvikling forstyrret. Hjernen får derfor en anden struktur og opfører sig anderledes end normalt. Den amerikanske professor i psykiatri Martin Teicher kobler denne anderledes struktur og funktionalitet sammen med en større sandsynlighed for psykiske lidelser og/eller stofmisbrug.

mcleanhospital.org/profile/martin-teicher

Amygdala og associations angst

Amygdala er blandt andet hjernedelen, der sætter kamp/flugt/frys reaktioner i gang, når amygdala har lært, at noget er farligt. Amygdala tænker så at sige ikke, men har lært, at bestemte ting eller situationer er farlige og reagerer så på situationen ved at aktivere den før nævnte kamp/flugt/frys oplevelse.

Det vil sige, at amygdala ikke fungerer rationelt. Den fungerer altså ved at reagere ud fra mønstre, som er dannet af tidligere oplevelser. Amygdala reagerer virkelig hurtigt på, hvad den har lært, er farligt, det

sker nærmest øjeblikkeligt. Det, at amygdala ikke er logisk og har en øjeblikkelig reaktion, gør det svært at løse denne angst via logiske tilgange.

angstinfo.dk/angstanfald-og-amygdala/

Præfrontal cortex og logisk angst

Præfrontal cortex, bedre kendt som pandelappen, er i denne artikel interessant, fordi den prøver at regulere amygdalas frygtreaktion. Når man har en angstlidelse, kan relationen mellem den præfrontale cortex og amygdala være svækket. Den præfrontale cortex hænger derfor fast i frygtreaktionen, således at man hele tiden er i en angsttilstand. I præfrontal cortex vil angsten være af mere logisk karakter. Det vil sige, at man i højere grad kan "tale" og "argumentere" med angsten, som præfrontal cortex generer (kognitiv adfærdsterapi). Angsten er her langsommere end i amygdala.

angstinfo.dk/angstanfald-og-amygdala/

Depression og hjernen

Hippocampus regulerer hukommelse, følelser og læring. Hos personen med depression er der påvist dårligere hukommelse, dårligere læring og en nedsat problemløsning. Dette ses selv efter en overstået depression. Skanninger af hjernen hos folk med depression viser en overaktiv hippocampus. Når vi snakker om svært depressive, er hippocampus skrumpet. Hvorfor den skrumpet, vides ikke. Men skrumpningen kan have relation til en øget mængde af stresshormonet kortisol.

dsr.dk/fag-og-udvikling/sygeplejersken/fagbladet-sygeplejersken/sygeplejersken-2004-32/depression-kan-paavirke-hjernen/

BREVKASSE

Sex- og parforhold

Jeg er en kvinde på 36 år, som i perioder kæmper med angst. Når min angst fylder, isolerer jeg mig meget i min lejlighed. I mine gode perioder er jeg bedre til at komme ud, være sammen med mine venner og møde nye mennesker gennem mine interesser. Her oplever jeg, at jeg hurtigt kan blive forelsket, når jeg møder en mand – enten i den klub, jeg kommer i, eller når mine venner introducerer mig for nye bekendtskaber. Ofte er forelskelsen dog ikke gengældt, og jeg ender med hjertesorg og bliver i perioder endnu mere nedtrykt. Det kan igen forværre min angst. Jeg synes, det er en ond spiral, hvor mine mørke perioder næsten bliver udløst af ikke-gengældt forelskelse.

Har du et godt råd til, hvad jeg kan gøre?

Venlig hilsen MH



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 MH

Tak for dit brev. Det, du beskriver, giver rigtig god mening – særligt når vi ser på, hvad forelskelse faktisk er i hjernen.

Forelskelse er en kemisk tilstand. Den kan deles i tre faser:

1. Opdagelsen: Hjernen reagerer på det, du ser, oplever og sanser – også ubevidste signaler som duft og kropssprog.

2. Forelskelsesfasen: Her frigives blandt andet dopamin – et belønningsstof, som giver energi, glæde og intens optagethed. Virkelighedsopfattelsen ændres, og vi ser ofte primært den andens gode sider. Denne fase kan vare fra ca. 2 måneder til et år.

3. Gensidig sympati: Hvis følelserne er gengældt, falder den kemiske rus, og relationen bliver mere realistisk og stabil.

Når man i forvejen kæmper med angst eller depression, kan fase 2 være særligt sårbar. Hjernen går fra høj aktivering og dopamin-rus til brat fald, hvis forelskelsen ikke gengældes. Det kan føles som et tomrum – næsten som en kemisk nedtur – og det kan forstærke både angst og nedtrykthed. Derudover kan den intense lykkefølelse nogle gange handle om, at et basalt behov bliver dækket: at blive set, mødt og forstået. Hjernen registrerer belønning – og tolker det som forelskelse.

Det betyder ikke, at dine følelser er forkerte. Men det kan være hjælpsomt at forstå, at din hjerne reagerer kraftigt – og at det ikke nødvendigvis siger noget om din værdi eller om relationens reelle potentiale.

Konkrete forslår jeg, du passer på dig selv, ved at:

Sæt tempoet ned, når du mærker forelskelsen. Giv hjernen tid til at falde lidt til ro.

Mind dig selv om den kemiske proces – "Det her er dopamin, ikke nødvendigvis kærlighed."

Bevar dine rutiner, også når du er optaget af en ny person (søvn, mad, sociale relationer).

Undgå at isolere dig efter afvisning – se det som en biologisk nedtur, der skal reguleres, ikke analyseres i stykker.

Arbejd med selvberoligelse, fx vejtrækning, bevægelse eller samtale med en tryk person.

Måske handler det ikke om at undgå forelskelse – men om at lære at regulere hjernen igennem den. Du ønskes alt det bedste med at finde stabiliteten.

De varmeste hilsner i fra Trine

Hvornår er hjernen sund?

Gloria har besøgt Museum of Illusions i indre København, hvor man kan opleve, hvordan ens hjerne bliver snydt til at tro, at noget er anderledes, end det er i virkeligheden. Vi talte med tre af museumsgæsterne om hjernens sundhed i et personligt og samfundsmæssigt perspektiv.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard, Foto: Joan Joensen og Trine Holm Nilsson

Anne Marie Veistrup,
Dyrlæge



Hvordan definerer du en sund hjerne?

»Det er en hjerne, der for det første er i stand til at klare dagligdagen, og som også kan klare lidt mere komplekse problemer og forholde sig til omgivelserne og samfundet, og hvad der sker i vores tid.«

Hvad gør du for at holde din hjerne sund?

»Det er ikke noget, jeg tænker så meget over til dagligt, men jeg gør rigtig meget for at holde min fysik sund. Jeg løber meget, jeg indgår i nogle enormt fede fællesskaber omkring løb blandt andet, som vi så har udvidet til nogle fællesskaber omkring håndarbejde og strik. Håndarbejde er jo også sådan noget, der giver hjernegymnastik. Jeg er også opmærksom på at spise sundt, og jeg ryger ikke og begrænser alkoholindtaget.«

Hvordan oplever du, at hjernens sundhed fylder i samfundet?

»Min datter arbejder med demens på et professionelt plan. Jeg hører meget omkring hendes konferencer, og hvad hun tager til, om hvordan de arbejder med det på et medicinsk plan, og jeg synes også, at det omtales meget i nyhederne.«

Maria Sophia Ioandi Hansen,
Butikschef



et sted, at generation Z er dummere end deres forældre. Det er faktisk den første generation, der er det, fordi alle de andre generationer bliver klogere end deres forældre, og jeg synes faktisk, at det er lidt uhyggeligt og sørgeligt. Det er meget, hvordan vi definerer os selv udadtil, mere end vi sørger for at blive klogere og bedre.«

Hvordan definerer du en sund hjerne?

»Den definerer jeg ved, at den er klar. Altså jeg har haft problemer med hukommelsen. Hvis man har et klart og lyst sind, så kan hjernen få lov til at arbejde, hvor imod det er som om hjernen lukker ned, hvis ens sind er mørkt og uklart.«

Hvad gør du for at holde din hjerne sund?

»Jeg læser en masse og dyrker motion, fordi det er med til at ventilere mit sind og gør, at der er plads til mere.«

Hvordan oplever du, at hjernens sundhed fylder i samfundet?

»Det synes jeg ikke. Desværre sætter vi meget vores lid til det teknologiske og sociale medier, og jeg læste

Lars Kjøller-Block,
Murer

Hvordan definerer du en sund hjerne?

»En sund hjerne må være en hjerne, der træffer nogenlunde gode, normale beslutninger. Det vil sige, at hvis det er koldt udenfor, så tager jeg ordentlig tøj på. Og at man opfører sig ordentligt og behandler andre mennesker ordentligt også.«

Hvad gør du for at holde din hjerne sund?

»Jeg prøver at tænke og gøre nogle ting anderledes. Jeg prøver også at spille spil og så læser jeg op på nogle ting.«



Plads til at blomstre

Et poetisk opgør med kassesamfundet

Sara Hauge kan noget særligt med ord. Siden folkeskolen har hun brugt sproget til at komme ud med det, der ellers slår knuder inde i hende. Hun stod forrest i køen, dengang der blev delt diagnoser ud, og livet har langt fra været nemt. I dag lever hun af sine ord som forfatter, foredragsholder samt scenepoet.

Tekst og foto af Maria Lykke Mynte Ougaard



Sara Hauge lever af sine ord; som forfatter, foredragsholder samt scenepoet.

I aften skal jeg se Sara Hauge optræde med sit foredrag: 'Jeg er så syg i hovedet, at jeg næsten er normal.' Inden foredraget, som er en del af filmfestivalen 'Don't Fear the Weird', mødes vi til en snak om, hvad kunsten betyder for hende, og hvordan det kreative udtryk har hjulpet hende. Vi har møvet os ned i en sofa i Cinematekets café. Hun er iført en rød kjole, som hun har peppet op, med et par løse bukser med store hvide prikker. Hun har tatoveringer på brystet og piercing i næse og læbe. Øjnene har et humoristisk glimt bag hen-

des briller, blikket er imødekommende og opmærksomt. Sara Huges kreativitet er inspirerende og beundringsværdig. Som person skuffer hun ikke. Hun fremstår eftertænksom, sårbar og ærlig.

Hvem er Sara?

Sara Hauge indleder sit foredrag med at introducere sig selv:

»Jeg er datter, søster, ven, kæreste, jeg er rigtig, rigtig sjov, god til brætspil, rigtig, rigtig omsorgs-

fuld, hvis jeg skal sige det selv. Jeg spytter rigtig meget, så undskyld på forhånd til jer, der sidder foran. Jeg sveder rigtig meget, jeg råber rigtig højt - I skal ikke være bange, det er bare poesi,« siger hun ind i mikrofonen, i sin røde kjole, over de prikkede bukser, og ser selvsikkert, udover publikum.

Selvom det ikke er et krav, at spoken word - eller scenepoesi, som det hedder på dansk - skal være personligt, så er hendes primære inspirationskilde hende selv.

»Det giver mig en følelse af autenticitet, og jeg kan stå bag de ord, jeg siger, når jeg står på scenen. Jeg kan føle det mere, når jeg har følt det før,« fortæller hun mig i sofaen.

Hun er vokset op på Bornholm. Som 24-årig blev hun diagnosticeret med paranoid skizofreni, da hun undrede sig over, at en stemme udenfor hendes øre sang fødselsdagssang for hende hver morgen. Hun fortæller, at hun også har tendens til spiseforstyrrede tanker, hun har angst og tilbagevendende depressive perioder, og derudover er hun på venteliste til en adhd-udredning. Desuden har hun en nervesygdom, som hedder fibromyalgi, som gør, at hun altid har ondt.

Kreativitet som bearbejdningsmetode

Da jeg spørger Sara Hauge, hvordan kunst kan hjælpe folk med at forstå og sætte ord på psykisk sårbarhed, svarer hun på den mest kunstnerisk mulige måde:

»Psykisk sårbarhed er en sprække, hvor man kan få noget ind, og kunsten er det, der kommer ud af sprækken. Kunsten viser det, man kæmper med, eller det som sprækkerne gør ved en.«

Min hjerne laver forvirrede badutspring af den forklaring, men hendes pointe er, at kunsten er en bearbejdningsmetode.

»At bruge min hjerne på en kreativ måde er en måde at komme ud med alt det, der hober sig op. I stedet for at det sætter sig som knuder, kommer det ud som et kreativt udtryk,« fortæller hun.

Samtidig håber Sara Hauge, at hendes poesi kan være med til at gøre det nemmere at tale om psykisk sårbarhed og på den måde nedbryde tabu.

»Der er mange, der fortæller mig, at mit foredrag åbner for nogle synspunkter eller måder at se ting på, som de aldrig havde overvejet. De, der lever eller arbejder med psykisk sårbarhed, tager måske for givet, at alle ved, hvad det vil sige. Men der er rigtig mange, som overhovedet ikke ved, hvad det vil sige. Jeg tror, at det er dem, jeg har påvirket mest.«



Sara Hauge håber, at hendes poesi kan gøre det nemmere at tale om psykisk sårbarhed.

»Du ligner ellers ikke en, der er psykisk syg«

Hvordan ser en psykisk lidende ud? Rigtig mange vil nok svare, at det er en usoigneret, råbende person. Sara Hauge mødes ofte af sætningen:

»Du ligner ellers ikke en, der er psykisk syg.«

Fortsættes næste side....

En velmenende sætning, måske endda ment som et kompliment. Men det er en kommentar, som putter de psykisk lidende ned i en kasse.

Samfundet er fuldt af kasser, som man skal passe ned i. Psykisk lidelse er en kasse fuld af fordomme, som psykisk lidende igen og igen konfronteres med. Det er vigtigt for Sara Hauge at sige fra overfor de kasser, hun vil i stedet have skæve hylder med skæve kasser:

»Alle har ret til at være her, uanset hvilken form deres kasse har. Alle har en værdi. Alle har ret til at udnytte deres potentiale. Det gode liv kan se ud på mange forskellige måder.«

Sara Hauge pointerer, at mennesker ofte forbin-der psykisk lidelse med en type, hvis opførsel og fremtoning skræmmer 'de normale' i metroen, men



Sara Hauge siger fra overfor samfundets kasser. Hun vil have skæve hylder med skæve kasser.

at man kun ender der – som den råbende i metroen, hvis man ikke har fået den rigtige hjælp. At alle i princippet kan havne der:

»Jeg tror, at enhver neurotypisk kan ende i en metro og råbe og skriges, hvis de blev udsat for nok stress og pres. Alle kan få psykoser, alle kan blive en person, der har brug for hjælp. I det her samfund skylder vi – fordi vi kan og har råd til det – at hjælpe hinanden.«

Ensomhed

I forlængelse af vores snak om at nedbryde tabu kommer vi til at tale om ensomhed. Ensomhed fylder meget for Sara Hauge, og hun italesætter det som det største tabu:

»Ensomhed er ofte noget, der følger med psykisk lidelse. Man kan føle sig enormt ensom, i det man går og kæmper med, og have svært ved at tro på, at andre oplever det lige så hårdt. Man ved ikke, at andre også føler sig ensomme. Det føles som et nederlag at sige, at man føler sig ensom, og det burde det ikke.«

Ensomhed er også et tema i foredraget, hvor hun formidler, hvor ensomt det kan føles ikke at være det samme sted i livet eller at have opnået det samme som sine jævnaldrende. Hvor sårbart det er at sammenligne sit eget liv med de liv, der fremvises på de sociale medier. Hendes pointe er, at livet ikke handler om at have det perfekt eller at have det ligesom andre.

»Jeg drømmer om, at færre mennesker føler ensomhed, og det sker ved, at rammerne i vores samfund for, hvad der er accepteret, udvides meget. Det bliver bredere accepteret, at man kan være på forskellige måder, og at man stadig har værdi og fortjener respekt, selvom man er på forskellige måder.«

Alle kan blomstre

Det er ikke tilfældigt, at hun drømmer om retten til forskellighed, for flere gange har hun oplevet, at nogle har forsøgt at få hende til at passe ned i en anden kasse. At hvis hun bare kunne lave sig selv om, så ville alting være meget nemmere. Hun var forkert, og samfundet var rigtigt.

»Jeg fik en følelse af at være forkert i psykiatri-

en. Det blev insinueret, at hvis jeg nu kunne lave mig om, så kunne jeg blive et andet menneske, der kunne være med og bidrage til samfundet med et økonomisk afkast,« fortæller Sara Hauge.

Hun har en ukuelig tro på, at alle kan blomstre, hvis de mødes med forståelse og får den hjælp, de har brug for.

Selv har hun oplevet at blive mødt og set som menneske. I foredraget italesætter hun det som sin redning, fordi hun mødte en, der anerkendte og hjalp hende med at arbejde henimod hendes drøm om, at kunne leve af at udtrykke sin sårbarhed, og gøre en forskel med sine ord og sin kunst.

»Der var en person, der troede på mig. En, der gav mig tid og ro, når jeg ikke selv havde det.«

Foredraget er bygget op, så det skifter mellem fortælling om hendes liv, fra hun fik sin første diagnose og frem til i dag, og oplæsning af hendes digte, som udgør et humoristisk krydderi, der gør alt det tunge lidt mindre tungt. Foredraget er på ingen måde tungt eller trist. Det er ikke meningen, at publikum skal have ondt af Sara Hauge. Som hun siger, så har hun et godt liv:

»På trods af alle de ting, jeg kæmper med, har jeg været så heldig at få et liv, som jeg synes er godt at leve, og det er nemlig ikke ens for alle, hvad der har værdi, hvad der er et godt liv, og hvad der betyder noget for en. Gode liv kan se meget forskellige ud.«

Du kan følge Sara Hauge på hendes Instagramprofil: 'sara_hauge_', hvor hun blandt andet deler, hvor og hvornår hun holder foredrag.

Kropsgruppe

Onsdage klokken 10-11.30

Vi arbejder med kropsøvelser, der stimulerer balance, styrke og fleksibilitet.

Vi træner kropsbevidsthed i bevægelse og hvile. Bevidstgørelsen af kroppens signaler kan danne grundlaget for egenomsorg og gode beslutninger.

Kontakt Thomas på tlf. 40 49 32 47 for mere information.

AFT Kompasset • Sundbygårdsvej 1 • 2300 København S • 40 49 32 47 • kompasset@kk.dk

Søren's mission

Projektleder for Frirum i psykiatrien, Søren Magnussen, har en mission. Han vil gerne tilføre så meget almindelighed og skønhed til de lukkede psykiatriske sengeafsnit som muligt og bidrage til en mere medmenneskelig psykiatri. Gloria har talt med ham om hans historik, hvad der motiverer ham, hvor han får ideer fra, og hvilke visioner for psykiatrien han har.

Tekst af Anne Reus Christensen/Foto Kristian Neigaard Bejder



Søren Magnussen synes, vi skal gøre de psykiatriske sengeafsnit til steder, hvor man kan blive inspireret samtidig med den egentlige behandling.

Historik

»Det er ikke for at lyde smart, men jeg går sådan set ikke særligt op i, hvilken uddannelse jeg har,«

Sådan indleder Søren Magnussen med at sige, da han bliver spurgt til uddannelse og arbejdsliv, og det siger faktisk en del om hans indstilling til andre mennesker.

Selv er han født i Esbjerg. Uddannet Socialpædagog. Gik efter sit første job med mennesker som var

på det gamle Kofoed skole i starten af firserne, over til at arbejde med en masse forskellige projekter i Socialforvaltningen i Københavns Kommune. Han blev efterhånden også leder. Har været leder på mange forskellige projekter i kommunen.

»Jeg gik fra gadeplan til mere og mere at blive leder, men det blev ikke ved. Jeg blev syg,« siger Søren Magnussen.

Han fik en alvorlig psykisk lidelse. Over en femårig pe-

riode fik han det så slemt, at han måtte indlægges på et lukket afsnit, fordi han var alvorligt selvmordstruet.

»Jeg tænker, at det mest handlede om overbelastning. For nogen store traumer har jeg ikke,« siger Søren Magnussen.

På psykiatrisk afdeling handlede det først og fremmest om overlevelse for Søren. Behandlingen omfattede også elektrochok, som han fik i hvert fald 20 gange.

Hvis du er i krise eller har selvmordstanker, er det vigtigt at du taler med nogen.

Kontakt din egen læge, lægevagten eller **Livs-linjen**, hvis du har brug for hjælp. Ring 1-1-2 hvis situationen er livstruende

»Når du spørger mig, om der var et vendepunkt, så bliver jeg nødt til at sige, at det var serien af elektrochok, der blev en del af det at begynde at kravle op igen,« siger Søren Magnussen.

Efter tiden som indlagt patient på psykiatrisk afdeling havde Søren forskellige småjobs. På forskellige steder, som ikke havde noget med tidligere job at gøre.

»Jeg tænkte ikke på at komme tilbage til mine tidligere jobs, det handlede bare om overlevelse,« fortæller Søren Magnussen.

Men så fik han den idé, at han også i psykiatrien på de lukkede afdelinger kunne arbejde med nogle projekter, der kunne hjælpe med at bringe mere medmenneskelighed ind i psykiatrien.

»Jeg henvendte mig til en højt placeret medarbejder i psykiatrien. Og vedkommende syntes, min ide var god,« siger Søren Magnussen.

De første halvandet år, herefter, fik han lov til at arbejde frivilligt, og så blev han ansat som "projektleder for Frirum i Psykiatrien". Først arbejde han på det gamle afdeling O på Rigshospitalets matrikel, og nu arbejder han primært på de lukkede psykiatriske sengeafsnit på Bispebjerg Hospital.

Projekter og tankerne bag

Søren Magnussen går ikke ind i diskussioner om, hvad der er årsag til psykisk lidelse. Han kalder det psykisk lidelse ikke sygdom, men ellers synes han ikke, det er relevant at diskutere i forhold til sit eget arbejde.

Han fortæller også, at det er vigtigt, at han ikke er en del af behandlingen på de lukkede psykiatriske afdelinger, selvom der nok er nogle, der mener, at han faktisk er det.

»Jeg læser ikke noget om patienterne, jeg ved ikke engang, om jeg har adgang til sundhedsplatformen, for jeg har aldrig været der. Jeg skriver ikke notater, deltager ikke i møder og er aldrig i personalerummet,« siger Søren Magnussen, så jeg ved ikke noget om patienterne, når jeg møder dem første gang.

Men hvad er det så for en rolle han har?

Først og fremmest skal det ses som et frirum for patienterne og som et forsøg på at give dem lidt ejerskab og styrke tilbage.

»Der er ingen tvivl om, at mange patienter har svært ved at få øje på noget ejerskab over egen situation. Man kan føle sig tvunget ned af omstændigheder, man ikke selv har valgt eller haft indflydelse på,« siger Søren Magnussen og tilføjer:

»Så det er det, jeg prøver at lave i mit liv. At lave nogen projekter, hvor folk rent faktisk har indflydelse, ejerskab og mere styrke.«

Han vil gerne støtte nogle, der tør stille sig op og tager ejerskab over deres digte eller kunst for eksempel, og som gerne vil have ris og ros.

»Jeg finder altid noget at rose. Det har jeg tænkt meget over det med at rose. Det er bestemt ikke det, man får mest af som patient. Hvis man gennem længere tid har haft det dårligt, hvad skal man så roses for?« siger Søren Magnussen. Jeg synes faktisk det er ret let at finde noget at rose for,« siger Søren Magnussen og tilføjer:

Fortsættes næste side....

»Næsten alle har nogle styrker, som kan komme mere på banen og speede deres helingsproces op.«

Søren følger ikke en bestemt ideologi eller metode i forhold til sit arbejde, men han bruger sin sunde fornuft. Og sine 10 års erfaringer som medarbejder i psykiatrien siden 2016.

»Man kan ikke følge en bestemt teori eller metode og tro, at man så løser alle problemer. Det fungerer slet ikke sådan i mit hoved,« siger Søren Magnussen. Man må tage højde for at mennesker er meget forskellige mener han.

Motivation

På spørgsmålet om hvordan han bevarer humøret højt og hjertet varmt, når han hver dag bliver konfronteret med menneskelivets bagsider, erkender Søren Magnussen, at det kan være barskt. Men han kan først og fremmest godt lide at arbejde på de lukkede afsnit, og lide de mennesker, han møder dér - både patienterne og kollegerne. Han synes simpelthen at patienterne på de lukkede sengeafsnit er spændende mennesker.

Søren fortæller også, at han gør meget ud af at forholde sig præcist til det enkelte menneske, han sidder overfor. Der er nogle, der har en lang akademisk uddannelse, og andre der kun har haft meget lidt skolegang. Nogle har haft fede jobs, og andre været arbejdsløse. Nogle har frygtelige traumer, andre har ikke.

Søren Magnussen har grundlæggende altid har været meget optaget af sin kommunikation med andre mennesker og med sin relation til andre mennesker.

»Og så kan jeg jo godt lide at være sammen med mennesker, der ikke er helt som alle andre,« siger han.

Søren Magnussen har altid et tæt samarbejde med ledelsen dér, hvor han arbejder. Han arbejder altid sammen med sine kollegaer og med ledelsen om at lave nye projekter.

»Hvis vi kommer hen i den retning, jeg gerne vil, så forstår jeg det ikke som mit projekt, men psykiatriens projekt,« siger han.

På nuværende tidspunkt kan man ikke påstå, at der er nogen særlig brobygning mellem de lukkede



Søren Magnussen kigger mod nye horisonter for psykiatrien.

afdelinger og samfundet udenfor, men det kunne Søren Magnussen godt tænke sig at gøre noget ved. På dette tidspunkt har Søren og hans kolleger etableret et samarbejde med 20 forskellige steder i civilsamfundet.

Idéen er at brobygge mellem patienter på de lukkede psykiatriske sengeafsnit og det omgivende samfund. At prøve at rykke aktiviteter for indlagte og udskrevne patienter ud i det omgivende samfund. Søren vil også gerne samarbejde med for eksempel FACT-teams og recoverymentorer.

I Søren Magnussens øjne er brobygning og samarbejde ikke en metode, men almindelig logik.

»Vi skal prøve at få almindeligheden ind, der hvor der ikke er de bedste vilkår. Og skønheden,« siger han og afslutter:

»Nogen mener, at det er meget anderledes, det jeg laver, men jeg vil bare sige, at det overhovedet ikke er unikt, for andre har prøvet i større eller mindre grad før mig. Fidusen er bare, at jeg er i en position, hvor jeg har lov til meget, og man skal huske, at jeg faktisk er en del af psykiatrien.«

UDEN FOR TEMA

Frirum i psykiatrien er kort fortalt et projekt, der handler om at skabe meningsfulde aktiviteter og fællesskab på de lukkede psykiatriske afdelinger, og lave brobygning til civilsamfundet på psykiatrisk center København på Bispebjerg. Dets initiativtager var Søren Magnussen, som er ansat som projektleder. Det startede i 2016.

Frirums Foyer som startede omkring 2022 er et tilbagevendende stort offentligt arrangement, der bliver holdt et par gange om året i foyeren til psykiatrisk center Bispebjerg. Her kan indlagte og udskrevne patienter og deres venner stille sig frem med deres kunst, det være sig tekst, musik, maleri eller håndarbejde, foran et stort publikum.

Det er lidt af et tilløbsstykke inklusive servering. Næste arrangement er 8/5 i år kl. 14 og alt er gratis.

Tænk hvis vi kunne gøre de psykiatriske sengeafsnit til et sted, hvor man også kunne blive inspireret samtidig med den egentlige behandling.

Tip!

Hvis du er interesseret i at vide mere om Søren Magnussen og hans arbejde kan du følge ham på Facebook. På den måde kan du også få besked om kommende arrangementer.

Lille Skole for Voksne i Vanløse

Nyt semester starter den 16. marts

Kom og se skolen, når vi holder åbent hus:

Mandag den 2. marts klokken 15-16
Mandag den 9. marts klokken 15-16

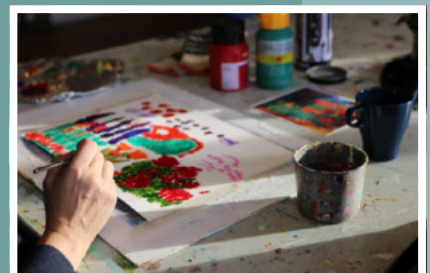
Her kan du høre om skolen og fagene, og møde en af underviserne. Vi tilbyder undervisning og fællesskab for voksne med psykisk sårbarhed.

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

»Jeg synes, der er nogle dygtige og engagerede undervisere, og jeg synes, det er et godt sted, hvor der er, kan man sige, plads til alle.«

-Mand, elev siden 2024

Lille
**SKOLE
for
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503



camilla
troelsø
25

SkriveCirklen

STØTTET AF
VANLØSE LOKALSTYRE

KULTUR
STATIONEN
VANLØSE

SC OPEN MIC KL 15-17 FØRSTE TIRSDAG I MÅNEDEN HELE 2026

Folkesalen (Tidligere Frodes Folkehus)
KulturStationen Vanløse
Frodes Jakobsens Plads 4, 1.sal
2720 Vanløse

Tirsdag d. 7. april kl 15-17
Tirsdag d. 5. maj kl 15-17
Tirsdag d. 2. juni kl 15-17
Tirsdag d. 7. juli kl 15-17
Tirsdag d. 4. august kl 15-17
Tirsdag d. 1. september kl 15-17
Tirsdag d. 6. oktober kl 15-17
Tirsdag d. 3. november kl 15-17
Tirsdag d. 1. december kl 15-17

Vi indtager Folkesalen, hvor der er te, kaffe, vand og lidt sødt. Du vil blandt flere kunne høre skrivende fra SkriveCirklen og Skolen for Skabertrang læse op af egne tekster.

Men, men, men mikrofonen er åben.

Du vil selv kunne komme til at læse op ved at skrive til:

skrivecirklen@gmail.com

Hvis der stadig er plads på oplæserlisten på dagen, kan du også skrive dig på der.

Max fem minutter pr. oplæsning

Max 20 oplæsninger opdelt i

3 set med 2 pauser mellem hvert set

Håber vi ses ❤️