

# Gloria

Gratis ◦ juni 2026 ◦ magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri ◦ Nr. 6

INTERVIEW  
NÅR DIAGNOSEN KOMMER SENT

VOXPOP  
OM SENDIAGNOSTICERING

CRAFT PSYKOLOGI  
HVAD ER DET?

## Sendiagnostisering

» Min pointe er, at der er så mange styrker at hente i neurodivergente, hvis bare man har sat de rette rammer op til det.«

- Niels Back, ADHD- og Livsstilscoach



# REDAKTIONEN

## **Skribenter**

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

## **Korrektur**

Kristian Bejder

## **Grafik**

Jesper Thorlund Nielsen  
Joan Joensen  
Noémi Zsoldos

## **Fotograf**

Joan Joensen  
Trine Holm Nilsson

## **Redaktør**

Kristian Bejder

## **Ansvarshavende redaktør**

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så kontakt Gloria på [gloria@kk.dk](mailto:gloria@kk.dk) eller tlf. 20 59 02 94 alle hverdage mellem kl. 10.00-14.00

## **Kontakt redaktøren på:**

[fx83@kk.dk](mailto:fx83@kk.dk)

## **Hent Gloria som PDF på:**

[www.socialpsykiatri.kk.dk](http://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:**

Anne Back

## Kære læser

Flere får først sent i livet en diagnose, der kan forklare nogle af de udfordringer, de har båret rundt på i årevis. For nogle giver det ro og nye perspektiver - for andre rejser det nye spørgsmål.

Derfor har Gloria i juni fokus på sendiagnosticering og på, hvad det kan betyde pludselig at forstå sig selv på en ny måde.

Niels Back var 42 år, da han fik diagnosen ADHD. Gloria har talt med ham om livet på vippen mellem karriere og depressioner. Han fortæller om et langt liv med uopdaget ADHD, og livet efter sin diagnose.

I vores voxpop har Gloria talt med tre kvinder, der fortæller om at blive diagnosticeret sent i livet. Her kan du blive klogere på, hvordan de havde det før diagnosen, og hvordan de efterfølgende er blevet klogere på sig selv...

Som vanligt har vi også bevæget os uden for tema. Bagerst i magasinet kan du både blive klogere på Craft Psykologi, gode råd til studiestart og læse om Thomas Teisen, der har en bemærkelsesværdig historie at fortælle.

God læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



# INDHOLDSFORTEGNELSE

## Tema

4.  
**Den manglende brik - om at blive sendiagnosticeret med ADHD**  
På en skærmforbindelse fra Århus deler Niels Back sine tanker om livet på vippen mellem karriere og depressioner
10.  
**Når diagnosen kommer sent**  
Gloria har interviewet psykolog Julie Aasbjerg Andersen om månedens tema
12.  
**Vidste du, at...**  
Vrimleside med fakta om sendiagnosticering
13.  
**Temaet i Kulturen**  
Gloria anbefaler en film, en podcast og en dokumentar
14.  
**Brevkassen**  
Læs vores brevkasseredaktør Trines svar til en kærlighedssøgende læser
28.  
**Voxpop**  
Gloria har talt med tre kvinder om det at få en diagnose sent i livet

## Uden for tema

8.  
**Quiz**  
Glorias quizmaster varmer op til sommerens VM-slutrunde i fodbold. Måske du denne gang kan få fuld plade
15.  
**Aktivitetsskalender**  
Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktivierende og forebyggende tilbud
31.  
**Et indblik i Craft Psykologi**  
Ungehus CPH har opstartet Craft Psykologi som en fast aktivitet. Gloria har talt med ergoterapeut, Dennis Lysen Glæsner, om aktiviteten
34.  
**Ud af mørket**  
Gloria har talt med Thomas Teisen, der har en bemærkelsesværdig historie at fortælle
38.  
**Nervøs for studiestart? Her er hjælpen, der kan hentes**  
Studievalg Danmark kaster en redningskrans, hvis du også drukner i ansøgningspres, studiekriller eller helt almindelig tvivl

**Deadline for indsendelse af materiale  
til nummeret for juli er den 12. juni.**

# Den manglende brik - om at blive sendiagnostice- ret med ADHD

Niels Back var 42 år, da han fik diagnosen ADHD. Gloria har talt med ham om livet på vippen mellem karriere og depressioner, overvejelser for og imod en udredning, hans egen og omgivelsernes reaktion på diagnosen og hans tanker om det at være neurodivergent i et samfund, der er bygget til de neurotypiske.

Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto: Anne Back

**D**iagnose-epidemi, mode-diagnose, diagnoseinflation, diagnoseryttere, diagnose-tyranni, patologisering, offer-mentalitet. Listen af begreber som bruges om sendiagnosticering er desværre lang, og for de sendiagnosticerede kan det føles som en hån mod mange års kamp og en følelse af forkerthed. Fordomme, stigmatisering og manglende anerkendelse er noget, mange har med i deres overvejelser for og imod en udredning.

Nogen er så hårdt ramt af følgelidelser som stress, angst og depression, at en udredning føles som den sidste udvej. Andre har slet ikke overvejet en udredning, før de sidder overfor en professionel, der foreslår det. Neurodivergente mennesker kan nemlig være så fabelagtige til at maskere, at de ikke engang selv ved, at det er det, de gør for at overleve, og lige netop den overlevelsesmekanisme er en af årsagerne til, at de ofte brænder ud.

## Styr på det hele?

Vi sidder bag hver vores skærm. Jeg er i Glorias studie på Nørrebro, og Niels Back i sit hjem i Århus. Han er behagelig 'at være i rum med', hans stemme og fremtoning har en ro over sig, som per automatik vækker tryghed, sympati og interesse i hans historie. Han er gift og har to børn, han er universitetsuddannet, har arbejdet som gymnasielærer og forlagsredaktør og er i dag ADHD- og livsstilscoach.

Derudover har han en profil på de sociale medier, hvor han kalder sig 'Den Glade Mand'. Det er der, jeg



Niels Back blev ramt af depression første gang som 22-årig. Han fortæller, at han havde en 'alt eller intet'-tilgang til de ting.

er stødt på ham. I en fjern verden bag skærme formår Niels Back at skabe et åbent og ærligt nærvær. Han deler på sin rolige facon sine sårbarheder og det, der er svært, og han kommer også med råd til, hvordan man kan håndtere både depression, misbrug og ikke mindst ADHD.

Jeg fortæller Niels Back, at mit indtryk af ham er, at han er en mand, der har styr på det hele.

»En del af min maskeringsstrategi er at fremstå, som en der har styr på det hele,« afslører han.

Siden han fik diagnosen, har han øvet sig på at smide de masker, der både har givet ham støtte og forvoldt smerte igennem hele hans liv. Min kommentar viser ham, at han endnu ikke er i mål:

»I kraft af at du siger til mig, at jeg virker som sådan en, der har styr på det, så viser det, at jeg nok stadig har masker, jeg skal lægge fra mig,« siger han og tager en dyb indånding, inden han fortsætter:

»Der er ikke noget kvikfiks til det her. Det er behårdt arbejde. Selvom du siger, at jeg ser tjekket ud på ydersiden, så kæmper jeg stadig.«

## Sorg i stoltheden

Allerede i folkeskolen og gymnasietiden oplevede Niels Back, at han havde svært ved at holde fokus og koncentration, når noget ikke fangede hans interesse, men det var ikke noget, han lagde så meget i. Han var født med et godt hoved og havde forholdsvis nemt ved det faglige, og så tillærte han sig nogle strategier til at 'kringle systemet'.

»Da jeg kom på universitetet som 19-årig, gik det op for mig, at jeg ikke rigtig var som alle de andre. Jeg prøvede egentlig bare at køre videre lige som i gymnasiet, men den første eksamen var jeg lige ved at dumpe.«

Han fortæller mig, at det der så så nemt ud for andre, skulle han knokle behårdt for at opnå. Han ville så gerne være en del af den akademiske verden, og han havde et stort ønske om at være som de andre:

»Jeg lavede lidt en kamæleon. Jeg fandt den dygtigste af mine medstuderende og tænkte, at jeg bare skulle være som ham og så lidt bedre. Det betød, at jeg knoklede behårdt på universitetet.«

Han tøver lidt, og stemmen afslører både sorg og stolthed, da han fortsætter:

»Jeg ender med at få topkarakter for mit speciale, og alle omkring mig tænker: 'Shit! Han har styr på det, han er tjekket'. Men indvendigt led jeg.«

Han blev ramt af depression første gang som 22-årig. Han fortæller, at han havde en 'alt eller intet'-til-

gang til de ting.

Når han blev optaget af noget, kunne han ikke nøjes med at gøre det halvt. Derfor kom mørke perioder med stress, angst og depressioner til at præge hans liv de efterfølgende 20 år. På intet tidspunkt mistænkte hverken han eller hans omgangskreds - med undtagelse af hans kone - at det kunne være ADHD.



Niels Back har en profil på de sociale medier, hvor han kalder sig 'Den Glade Mand'. Foto: Screenshot fra Instagram

## ADHvadfornoget?

Som 42-årig var Niels Back i behandling for sin hidtil værste depression. Psykiateren fortalte ham, at mange som lider af stress, angst og depression også lider af ubehandlet ADHD, og hun foreslog en udredning. Han var på det tidspunkt så langt ude, at han var villig til at prøve alt, men det var stadig svært for ham at erkende og acceptere.

»Jeg troede, at ADHD var en ting, og det kunne jeg ikke se mig selv i overhovedet,« fortæller han og fortsætter:

»Jeg havde en masse fordomme om ADHD, det kan jeg lige så godt indrømme. Jeg var ikke interesseret i at få det mærkat.«

**Fortsættes på næste side...**

ADHD står for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder.

»Selve navnet ADHD er jeg rigtig træt af, fordi det fastholder en i at være forkert, og at man ikke er ligesom alle andre. To af ordene er jo supernegative,« fortæller Niels Back.

Ordene, han refererer til, står bag de to D'er i ADHD, Deficit og Disorder, som kan oversættes til henholdsvis underskud og lidelse.

Men Niels Back understreger, at alle med ADHD er forskellige, og mange rummer kæmpe styrker såsom kreativitet, nysgerrighed, høj intelligens og masser af energi.

»ADHD er ikke en opmærksomhedsforstyrrelse, hvis man har de rigtige rammer. Hvis du har det rigtige område, der interesserer dig, så har du sindssygt meget opmærksomhed.«

Det er tydeligt for mig, at det her betyder meget for Niels Back, som fortsætter:

»Så har man det, der hedder hyperfokus, det kan være en kæmpe styrke, hvis det bliver brugt på den rigtige måde. Så ADHD er et misvisende begreb.«

## Den forkerte manual til livet

Da Niels Back fik ADHD-diagnosen, blev han først ramt af sorg. En sorg over ikke at være normal. Han havde kæmpet hele sit liv for at være som alle andre, nu vidste han, at det aldrig kunne lykkes. Samtidig oplevede han en stor lettelse, for nu havde han en forklaring.

»Alt gav mening, jeg følte, jeg havde fået den puslepilsbrik, som jeg havde manglet hele mit liv. Jeg ser det sådan, at jeg havde fået en manual til livet, som passede til 90 procent, men den passede ikke til mig, og med den brik fik jeg nu muligheden for at få den rigtige manual.«

Han fik en forståelse for, at depressionerne, stressen og angsten ikke havde handlet om, at han var dum, doven eller ikke arbejdede hårdt nok.



»'Den Glade Mand' startede som et selvudviklingsprojekt med at tage maskerne af,« deler Niels Back.

»Når man har ADHD, er ens hjerne jo skruet sammen på en anden måde, og hvis man prøver at spille efter en forkerte manual, som ikke passer til en, så vil man opleve nederlag på nederlag. De nederlag lagrer sig i hjernen, og de skal omkodes. Det er det arbejde, man skal i gang med, når man får den manglende brik,« fortæller han.

## Fra mesterkamæleon til ADHD-coach

»Jeg er en mesterkamæleon, jeg er så god til fuldstændig at passe ind i den sammenhæng, jeg er i,« svarer Niels Back på spørgsmålet om, hvordan hans omgivelser reagerede på diagnosen. Han fortsætter:

» Der var mange, der slet ikke troede på det, og jeg tror stadig, at der er mange, der ikke helt tror på det. Jeg tror, at mange har et billede af, hvad ADHD er, og jeg falder fuldstændig udenfor den kategori, hvis du kigger på mig udefra,«

Han smiler og tilføjer:

» Men min kone blev ikke overrasket.«

Han begyndte at søge efter forståelse og at læse alt, hvad han kunne finde om ADHD.

»Jeg gik i hyperfokus og er det sådan set stadigvæk. ADHD er det, der optager mig, og nu er det også blevet min levevej.«

Sorg og lettelse sameksisterede og blev med tiden erstattet af erkendelse, accept og et kæmpe identi-

tetsarbejde:

»Jeg skulle finde ud af, hvem er Niels inde bag de her mange masker, som var kommet på igennem 42 år?«

På sin kones opfordring starter Niels Back kanalen 'Den Glade Mand' på de sociale medier. På daværende tidspunkt er han midt i en depression, og formålet med kanalen er at finde den glade mand frem - ved at forsøge at lave og dele ting, der gjorde ham glad.

Efter diagnosticeringen begynder han at tale om ADHD, og kanalen bliver en aktiv del af hans arbejde med afmaskering. Han fortæller, at han strategisk arbejder med at vise åbenhed og sårbarhed, fordi det er de to ting, han har maskeret mest igennem sig liv.

»'Den Glade Mand' startede som et selvudviklingsprojekt med at tage maskerne af,« deler han.

Rigtig mange kunne spejle sig i hans fortællinger, og kanalen voksede hurtigt.

»Flere og flere rakte ud til mig og spurgte, om jeg kunne hjælpe dem. Jeg kunne mærke, at det var det, jeg skulle. Jeg skulle hjælpe folk med det her, som jeg selv har været igennem,« fortæller han.

Det lykkes for Niels Back at skabe et liv, hvor han ikke bare prøver at lave ting, der gør ham glad, men hvor han er glad.

### **Maraton i cementstøvler**

Selvom Niels Back nu er glad, så er det stadig hårdt arbejde. Udover arbejdet i sin klinik og på de sociale medier skriver han sin egen manual for, hvordan han skal leve sit liv for at trives. Det er en kortlægning af alle hans styrker og svagheder og mulige strategier til, hvordan han kan håndtere dem og få dem til at fungere i sit liv. Et langt liv med uopdaget ADHD har sat sine spor:

»Jeg har store problemer med min korttidshukommelse. Jeg har en impulsivitet, som jeg skal håndtere, så har jeg tidsblindhed, og har jeg kæmpet med alkoholafhængighed. Jeg har RSD - Rejection Sen-

sitive Dysphoria, som hænger sammen med, at man er rigtig dårlig til at håndtere kritik og afvisning,« fortæller han.

Han fortæller, at han fortsat øver sig på at sige, at nu er det godt nok og acceptere, at hans arbejde ikke er perfekt.

På et tidspunkt talte Niels Back med en præst, der fortalte ham, at alle har løbet et maraton, men at han havde løbet et maraton med cementstøvler på.

»Det ramte bare så rent og gjorde, at jeg blev bedre til at tilgive mig selv,« fortæller han.

### **Piller er ikke en mirakelkur**

Nogle klienter, der kommer i Niels Backs klinik, kan ifølge ham blive skuffede, fordi de tænker, at medicinen gør, at de bliver ligesom alle andre.

»Jeg tror, det vigtigste er at forstå, at medicinen ikke fikser alt. ADHD-medicin er ikke sådan en pille, man tager, og så er alt bare godt igen. Det kan støtte en i at implementere den viden og de strategier, man tilegner sig bagefter.«

Udover at søge om psykoedukation og turde at spørge om hjælp i sin omgangskreds, så anbefaler Niels Back et godt råd til andre, der er blevet diagnosticerede med ADHD i en sen alder, og det er at være nysgerrig på ens egen hjerne.

»Lad som om, du har en tvilling, der står udenfor dig selv og observerer alt det, du gør forfra. Hvorfor har du svært ved det her, hvad er det, der ligger bagved? Hvorfor er du god til det her? Hvad er det, der ligger bagved?« forklarer Niels Back, mens vores snak så småt lakker mod enden. Inden vi afbryder vores virtuelle forbindelse mellem Nørrebro og Århus slutter Niels Back vores samtale:

»Der bliver snakket meget i medierne om en diagnoseepidemi. Og det er et forfærdeligt ord. Vi har altid været her, samfundet er bare blevet så snævert, at vores symptomer bliver meget tydeligere nu. Min pointe er, at der er så mange styrker at hente i neurodivergente, hvis bare man har sat de rette rammer op til det.«

# Quiz

*Kære læser, det er blevet sommer, og så godt som alle lande i verden skal til VM i fodbold – bare ikke Danmark. Kan man quizze sine frustrationer ud? Jeg synes, at vi skal gøre forsøget. God fornøjelse!*

**1. Hvornår foregår VM i fodbold for mænd 2026, sådan helt specifikt?**

1. Fra den 5. juni til den 13. juli
2. Fra den 11. juni til den 19. juli
3. Fra den 17. juni til den 25. juli

**2. Værtskabet for VM er delt mellem USA, Canada og Mexico, og der spilles kampe på 16 forskellige stadions i 16 forskellige byer. Hvilket af de 16 stadions har den største tilskuerkapacitet?**

1. Mercedes-Benz Stadium (Atlanta, USA)
2. BMO Field (Toronto, Canada)
3. Estadio Azteca (Mexico City, Mexico)

**3. Hvilket nummer i rækken af afholdte VM i fodbold for mænd er det aktuelle VM (som en mulig hjælp til nogle, kan jeg minde om, at det er med fire års mellemrum, at der afholdes VM)?**

1. Det 23.
2. Det 33.
3. Det 43.

**4. Danmark var første gang med til et VM i fodbold for mænd i 1986 – det i Mexico. Hvem blev ved den lejlighed, topscorer for Danmark med i alt fire mål?**

1. Michael Laudrup
2. Preben Elkjær
3. Jesper Olsen

**5. Salig Sepp Piontek (1940-2026) stod i spidsen for landsholdet fra 1979-1990 og har således en stor del af æren for, at Danmark kvalificerede sig til VM i 1986. Hvilket land var han landstræner for før Danmark?**

1. Haiti
2. Cameroun
3. Finland

**6. Ved VM i 1998 i Frankrig kom Danmark længere i turneringen end nogensinde før - og efter for den sags skyld. Jeg kan afsløre, at de røg ud efter et nederlag til Brasilien, men hvor langt henne i turneringen var det?**

1. Finalen
2. Semifinalen
3. Kvartfinalen

**7. Tilbage til dette års VM. Hvilket af følgende lande er ikke med i årets turnering?**

1. Kap Verde
2. Jordan
3. Turkmenistan

**8. Hvornår var Italien sidste gang med til et VM i fodbold for mænd?**

1. 2018
2. 2014
3. 2010

**9. Der plejer at være 32 nationer med til VM, men denne gang er der flere – hvor mange?**

1. 48
2. 52
3. 56

**10. Hvilken spiller har scoret flest mål til VM-slutrunder gennem tiderne? Jeg kan afsløre, at der er tale om hele 16 mål!**

1. Gerd Müller
2. Ronaldo (den ægte, fra Brasilien)
3. Miroslav Klose

# Du finder TV-kanalens nyheder på Gloria Mediehus' Facebookside: *Gloria Mediehus*

---

Se med på Glorias TV når Jens taler med forsker Esben Agerbo om hans forskning i psykisk sårbarhed og arvelighed.



Esben Agerbo fortæller hvordan, at selvom flere psykiske lidelser har udtalt arvelighed er det stadig ikke til at forudse hvem der bliver ramt. Hans forskning sigter derfor mod at finde frem til de egentlige sandsynligheder.

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.



## GLORIAS

## TV PODCAST

---

### Hvad er meningen med livet?

I podcastserien *Meningen med Livet* besøger vært Mads kendte danskere for at lade dem give deres besyv med om, hvad meningen med det hele egentlig er.

Denne gang er det kirkens rum, der lægger rammer til en samtale med præst og debattør Kathrine Lilleør. Hun sætter ord på, hvordan hun af præstegerningen er blevet formet som menneske ved at stå på sidelinjen af andre menneskers glæde, håb, sorg og modløshed.

Det er en fortælling om at insistere på en mening, når den virker allermest fraværende – og om vigtigheden af at turde tage del i hinandens liv.

*Meningen med Livet* er en podcast om livsvalg, vendepunkter og øjeblikke, der ændrer alt.



---

## Lyt til *Meningen med Livet* på Glorias Podcast

# Når diagnosen kommer sent

Hvad betyder sendiagnosticering, og hvorfor bliver så mange diagnosticeret sent i livet? Gloria har interviewet psykolog Julie Aasbjerg Andersen om emnet.

Tekst af Niclas Williams Kleven

**M**ange mennesker lever i årevis med symptomer, før de får den rette diagnose. En sent stillet diagnose kan have store konsekvenser både for patienten, men også for de pårørende.

Gloria har stillet autoriseret psykolog, Julie Aasbjerg Andersen, en række spørgsmål om sendiagnosticering.

Julie har arbejdet i psykiatrien i mere end 10 år med børn, unge og voksne.

## Hvad menes der med begrebet sendiagnosticering?

»Sendiagnosticering går ud på, at man på en eller anden måde har gået med nogle symptomer igennem længere tid, end man skulle.«

»Sagt på en anden måde, sendiagnosticering beskriver det, at en diagnose stilles betydeligt senere, end da symptomerne opstod. Man har ofte været belastet gennem længere tid, men uden at have fået professionel hjælp.«

## Hvilke psykiske sygdomme ser du oftest blive sendiagnosticeret?

»Der er nogle psykiske sygdomme, som debuterer sent. Det kan være psykotiske sygdomme, der typisk slår igennem på bestemte tidspunkter i nogens liv. Men hvis vi taler sendiagnosticering, hvor noget bliver overset, så er det typisk ADHD, ADD og autisme.«

## Hvad er de mest almindelige grunde til, at patienter bliver diagnosticeret sent?

»De mest almindelige grunde kan være, at symptomerne mistolkes eller nedvurderes både af klienten

### Blå bog: Julie Aasbjerg Andersen

- Autoriseret klinisk psykolog (Cand. Psych.) med praksiserfaring (Aalborg og Københavns Universitet).
- Indehaver af to psykologklinikker, der hedder 'Mentalt Overskud'. Har afdelinger i Lyngby og på Strøget ved Rådhuspladsen.

selv, omgivelserne eller af fagpersoner. Andre årsager kan være ressourcemangel, lange ventetider og at symptomerne kan ligne andre tilstande.«

»Til slut kan der være noget omkring stigmatisering. I en lang periode tænkte man, at ADHD og ADD kun var noget, som børn fik - man kaldte det damp. Det var noget, man tilskrev dem, som larmede, ødelagde ting og ofte kom i slagsmål.«

»Desuden var det kun drenge, som havde damp. Derfor tænkte man ikke rigtigt, at hvis man var voksen og relativt velfungerende, at der kunne være tale om ADHD eller ADD.«

## Hvilke konsekvenser kan sendiagnosticering have for patienten?

»Det kan være, at konsekvensen bliver, at patienten ikke kan færdiggøre vedkommendes uddannelse eller må stoppe på sit arbejde. Det kan også være, at symptomerne bliver kroniske.«

»Der kan også være noget relationelt, man kan ryge ud af sociale sammenhænge og have svært ved at forstå hvorfor. Der kan altså være tale om både øko-

nomiske og sociale tab.«

### **Hvilke konsekvenser kan sendiagnosticering have for de pårørende?**

»Man kan opleve det som meget vanskeligt at forholde sig til den endnu ikke diagnosticerede person.«

»Hvis vi tager børn som eksempel, så vil der være ting, der virker på børn uden en diagnose, som måske ikke virker på børn med en diagnose. Dette kan gøre det svært, og nogle gange kan man føle, at man fejler som forælder.«

»Der kan være en stor belastning på forhold og familie, og mange forældre kæmper også med udbrændthed. Hvis man har en diagnose at forholde sig til, så er det måske nemmere at vide, hvordan man skal behandle den diagnosticerede og måske erkende, at man også har brug for hjælp og nogle andre tilgange til at opnå en bedre trivsel.«

### **Hvem har ansvaret, når en diagnose stilles for sent - systemet, lægen eller patienten?**

»Det er svært at tale om ansvar, når vi taler psykiske problemer. Der kan være mange grunde til at noget overses. Hvis man skal reflektere over ansvaret hos systemet, kan man snakke om, at hvis folk ikke selv kommer til systemet, så kan de ikke stille en diagnose.«

»Men der ligger selvfølgelig noget i hele spillet mellem børnehaver, skole og systemet generelt. Men at lægge ansvaret hos for eksempel skolelærerne er også for voldsomt, for de har ikke nødvendigvis erfaringen eller tiden til det.«

»Det kan også være svært for en ung, der ikke er bevidst om sig selv eller har svært ved at sætte ord på tanker og følelser, så kan det være vanskeligt at formidle. Hvis man kigger på sådan noget som autisme, så er det at formidle indre følelsesmæssige tilstande vanskeligt - både verbalt og nonverbalt.«

### **Er der bestemte grupper i samfundet, der oftere oplever at blive diagnosticeret sent?**

»Især kvinder bliver sendiagnosticeret. Det er blevet bedre, men man skal ikke mere en 5-10 år tilbage for

at det var anderledes. Der er rigtig mange kvinder der har gået med ubehandlet ADHD og ADD. Sådan noget som autisme kan også være meget svært at opspore hos piger, fordi de er rigtige gode til at camouflere, de er altså dygtige til at kopiere, hvad andre piger gør.«

### **Når nogen bliver diagnosticeret med en udviklingsforstyrrelse som for eksempel ADHD, vil de ofte være glade for, at de endelig har fået nøglen til flere af deres problemer. For en der bliver diagnosticeret med skizofreni kan det forholde sig diametralt modsat. Hvorfor egentlig det?**

»Det kan være forbundet med noget stigma i vores samfund. Det er mere 'attraktivt' at få stillet en ADHD-diagnose end for eksempel en skizofrenidiagnose. Det handler jo om, hvordan samfundet ser på en gruppe.«

»Skizofreni er den diagnose, der er allermest omkostningstung både socialt og økonomisk for samfundet. Prognosen kan også være meget dystert. Ofte kan det gå rigtig godt, men det er en alvorlig psykisk lidelse. ADHD og ADD er der jo mange eksempler på i samfundet, der viser at man kan få succes.«

### **Hvad kunne man gøre for at reducere antallet af sendiagnosticeret?**

»Det ville jo være dejligt, hvis der var kortere ventetid i psykiatrien, og hvis tærsklen for at blive udredt i det offentlige var lavere.«

»Det kunne måske også være smart, hvis man tænkte psykisk sygdom ind på samme måde, som man tænker på de fysiske sygdomme. At man for eksempel kunne gå til psykiater, ligesom man kan gå til lægen.«

## Vidste du, at...

## Vrimleside om sendiagnosticering

Tekst af Anne Reus Christensen

Der kan være stor forskel på, om hvad der er almindeligt, hvis du bliver sendiagnosticeret med ADHD eller autisme altså udviklingsforstyrrelser, eller hvis du er sendiagnosticeret med skizofreni eller bipolar lidelse, som betragtes som mere alvorlige psykiske lidelser.

Neurodivergente kvinder bliver oftere sendiagnosticeret end neurodivergente mænd. Det skyldes blandt andet, at symptomerne på ADHD eller autisme hos kvinder kan komme anderledes til udtryk end hos mænd, og at kvinder i højere grad maskerer.

Grunden til, at kvinder er længere om at få en diagnose, er, at de muligvis er bedre til at maskere deres symptomer. Men det kan også skyldes, at mange diagnosesystemer er udviklet primært med mænd som målgruppe.

I de seneste 40 år har der været et stort fokus på tidlig opsporing og diagnostik af skizofreni. Dette har muligvis medført, at der har været en begrænset interesse for den undergruppe af patienter, der diagnosticeres sent.

Hos personer med skizofreni med sen debut kan de positive symptomer som vrangforestillinger og hallucinationer være mere fremtrædende, mens den ramte har tilpasset sig de negative symptomer. Også her er der flest kvinder.

Der går som regel 4 år længere, før kvinder får en diagnose end mænd, når det gælder ADHD. En tid som kan være præget af mistrivsel, og hvad der ellers kan følge med.

**Ca. 20 procent af alle tilfælde af skizofreni konstateres sent, det vil sige efter 40-årsalderen. De, der debuterer sent, har ofte et liv bag sig og fungerer bedre og med mindre misbrug, end tilfældet er for dem, der er unge.**

For skizofreni og bipolar tegner der sig et andet billede end for udviklingsforstyrrelser statistisk set. Mens ADHD og autisme er i eksplosiv vækst, ligger sendiagnosticering af skizofreni og bipolar stabilt.

# TEMAET I KULTUREN

I denne måned har Gloria tre anbefalinger, der omhandler sendiagnosticering. En film, en podcast og endelig en dokumentar

*Tekst af Niels Green*

## **Ted: For kærlighedens skyld kan streames på Filmstriben**

Historien om Ted Gärdestad, er historien om en svensk sanger, der var et multitalent, både som tennisspiller, hvor han var på højde med legendariske Bjørn Borg, og som musiker, hvor han var lige så stor i Sverige som ABBA. Han betragtes stadigvæk, som en af de største musikalske talenter Sverige har frembragt, hvilket jo ikke siger så lidt, og kan vel sammenlignes med vores egen Thomas Helmig. I 'Ted: For kærlighedens skyld' følger man Ted Gärdestad fra sin start i 70'erne, hvor han skal vælge mellem tennis eller musikken, til han bliver inddraget i Bhagwan-sekten i USA, som udløser skizofreni hos Ted. Herefter følger man hans kamp mod de indre dæmoner, hvilket kulminerer en junidag i 1997, hvor han i en alder af 41 år tager sit eget liv.



Foto: Nordisk Film / Filmstriben

*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.*

## **Et kapitel for sig - en podcast med Søren Fauli i 3 afsnit på Radio 4.**

Flere kender nok Søren Fauli for en af de utallige reklamer, som han har lavet gennem årene, tænk bare på ham som chokoladeskildpadden i Tom's eller hans svendestykke som talsmanden for butikskæden Normal, som han senere solgte sin andel i og blev mangemillionær. Det medførte massive problemer og udløste en regulær depression. Podcasten er delt op i tre dele. Hans barndom- hans kommercielle succes og karriere, og endelig erkendelsen af sin diagnose og at penge ikke er alt. Podcasten er interessant, hvis man er til refleksioner om selvværd set i forhold til materiel lykke, da han sælger sit livsværk og flytter til en villa i Gentofte, og selv om man skulle tro, at han bliver lykkelig over sin succes, får han en depression, da telefonen holder op med at ringe, hvilket har taget ham lang tid at erkende.



Foto: Tobias Røder

## **'Hvad Fejler Fuhlendorff'. Dokumentarserie. Kan ses på DRTV**

I dokumentarserien fra 2024 følger man komiker Christian Fuhlendorff og hans tanker om, hvad han fejler psykisk. Han har en idé om, at der er "noget galt", men har aldrig fået en afklaring, om han har en diagnose. Grunden, til at han søger et svar om en diagnose, er især hensynet til sine to børn, hvor han kan se, at hans søn minder meget om ham selv som dreng, og han derfor har brug for en afklaring. Dokumentaren er delt op i tre dele og er især interessant i dialogen med hans psykolog, hvor man ser den sårbare Fuhlendorff gennemleve sin hårde barndom, hvor han lader masken falde, ligeledes er hans samtaler med alternative behandlere interessant samt besøget hos en mand, der først blev diagnosticeret som 58-årig. Dokumentarens stærke side er, at man gennem de samtaler Fuhlendorff har, får en større forståelse, hvad det vil sige at have en diagnose.



Foto: Christian Korsager Mud og Søren Ewald Ebbesen

# Sex- og parforhold

Kære Gloria

*Jeg er en mand på 46 år, som for nylig er blevet diagnosticeret med autisme og social angst. På én måde er det en lettelse, fordi mange ting pludselig giver mening — især hvorfor dating altid har følt sig svært for mig.*

*Jeg har ofte følt, at alle andre kendte reglerne på forhånd, mens jeg bare prøvede at følge med. Samtidig mærker jeg også en sorg over alle de år, hvor jeg troede, jeg bare var forkert. Nu hvor jeg bedre forstår mig selv, tør jeg faktisk håbe på kærlighed igen. Men jeg bliver også usikker. Kan man finde kærligheden som 46-årig, når man først nu har fundet sig selv?*

Hilsen Adam



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 Adam

*Man kan godt finde kærligheden som 46-årig — også selvom man først nu er begyndt at forstå sig selv. Det giver så god mening, at du både mærker lettelse og sorg samtidig. Mange sent diagnosticerede beskriver følelsen af endelig at få et sprog for sig selv — men også sorgen over alle de år, hvor de troede, de bare var "forkerte". Du beskriver dating som et spil, hvor alle andre kendte reglerne på forhånd. Det tror jeg, mange neurodivergente kan genkende. Dating bygger ofte på uskrevne sociale koder, hurtige aflæsninger mv., og det kan være enormt udmattende hele tiden at forsøge at aflæse, forstå og tilpasse sig. Men det betyder ikke, at du er dårlig til relationer. Måske betyder det snarere, at du gennem mange år har forsøgt at være i relationer på præmisser, der ikke passede særlig godt til dig.*

*Igennem dårlig erfaring lærer kroppen at være på vagt i sociale relationer. Derfor kan nærhed, dating og kontakt hurtigt komme til at føles som noget, man skal præstere i, fremfor noget man kan hvile i. Og det er vigtigt at forstå, fordi mange fejlagtigt kommer til at tro, at de mangler evnen til kærlighed. Det gør de ikke. Ofte mangler de snarere erfaringer med relationer, hvor nervesystemet får lov at falde til ro.*

*Måske skal målet derfor heller ikke være at lære at date som "alle de andre". Måske handler det mere om at finde måder at være i kontakt på, hvor du ikke hele tiden skal skjule eller kontrollere dig selv. For nogle starter det faktisk ikke med dating, men med at få nye erfaringer med trygge relationer. Relationer, hvor der er plads til pauser, konkret, ærlighed og langsomhed. Det kan bl.a. være:*

- små interessefællesskaber
- frivilligt arbejde
- aktiviteter med tydelige rammer
- hobbyer, hvor samtalen opstår mere naturligt

*Kroppen fortæller ofte mere om tryghed, end vi tror. Nogle mennesker, der har levet længe med social uro eller masking, kan endda komme til at forveksle uro med kemi, fordi kroppen er vant til alarmberedskab. Derfor kan rolige og trygge relationer i starten næsten føles uvante eller "for stille". Men ro er ikke det samme som mangel på kærlighed. Nogle gange er ro faktisk et tegn på, at man ikke længere behøver kæmpe så meget.*

*Selvfølgelig kan man finde kærligheden som 46-årig - måske med mere selvforståelse, egenomsorg og ærlighed. Du lyder som et menneske, der først nu er begyndt at forstå sig selv lidt mere nænsomt. Og det er faktisk et ret vigtigt sted at begynde fra.*

Varme hilsner Trine

# AKTIVITETSKALENDER

## Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i juni

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

## Glorias kommende tema

**Magasintema den 6. juli:**  
Fremtidens psykiatri

**Magasintema den 3. august:**  
Psyisk sårbar på arbejdsmarkedet

Hvis du har et spørgsmål til Gloria, er du velkommen til at kontakte os på [gloria@kk.dk](mailto:gloria@kk.dk)

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## Kompasset Amager

Ligger på Amager

### Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse

10.30-11.00: NADA øreakupunktur

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14:00-15:00: Skønlitterært pusterum

### Tirsdage

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur

10.30-12.30: Kickstart din krop ●

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.00-15.00: Førtidspension: Hva'så nu? ●

### Onsdage

10.00-11.30: Kropsgruppe. **Løbende optag** ●

11.30-13.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908.

#### Vi følges fra Kompasset

12.30-13.00: NADA - øreakupunktur

13.30-15.30: Smykkeværksted

14.00-15.30: Yin yoga

### 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

14:00-15:00: At leve med ADHD ●

### Fredage

10.30-12.00: Kickstart din Krop ●

11.00-12.00: IT-hjælp

12.30-15.00: 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 civilsam-fundsrådgiver.

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

- Kræver tilmelding

## WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

### Tirsdage

Den 2., 9., 16., 23. og 30. juni klokken 11.00: Yoga

### Tirsdage

Den 2., 9., 16., 23. og 30. juni klokken 13.00: Litteratur i det grønne

### Onsdage

Den 3. juni klokken 11.00: Udplantning af forspirede planter

Den 10. juni klokken 11.00: Blomsterbuketter af årstidens blomster

Den 17. juni klokken 11.00: Indsamling, presning og tør-ring af blomster

### NB:

Derudover er men velkommen til at komme forbi og deltage i fællesskabet omkring haven og de opgaver, der er i haven.

Ved spørgsmål kan leder af Offsides Sociale Haver

Lise-Lotte Damkjær Jeppesen kontaktes på 24 25 68 32 eller mail: lid@weshelter.dk

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

### Mandage

09.30-11.00: Morgenmad  
09.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen  
12.00-13.00: Frokost  
13.00-15.00: Brætspil i caféen  
13.00-15.00: Træning  
14.00-15.00: Café Spiren  
15.00-16.00: NADA  
15.30-16.30: Studiestøtte  
18.00-19.30: Fællesmad

### Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad  
09.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen  
10.30-11.30: Yoga  
12.00-13.00: Frokost  
13.00-15.00: Socialfaglig café  
14.00-15.00: Rundvisning  
14.00-15.00: Café Spiren  
14.00-16.00: Musik - Samspil i salen  
15.00-16.00: NADA  
17.30-18.30: Stemmemødergruppe i **lige uger**.  
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 huset åbent

### Fredage

10.00-11.00: Morgenmad  
10.15-12.00: Træning  
10.15-11.30: Weekendplaner  
11.00-12.00: Rundvisning  
12.00-13.00: Frokost  
13.00-15.00: Guitar jam  
13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den **første fredag i måneden**  
14.00-15.00: Café Spiren  
14.00-15.00: Urban gardening

### NB:

Du kan tilmelde dig vores IBG info-system og få nyheder og ændringer direkte på en app på din telefon.

Kontakt os for forsamtale og tilmelding til gruppeforløb, **Dagsværket** og **Fremtidsfabrikken** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## Kompasset Valby

Ligger i Valby

### Mandage

- 11.00-12.00: Meditation
- 11.00-12.30: Skriveværksted
- 12.30- : NADA-øreakupunktur
- 13.00-14.30: Gåtur i bynær natur ●
- 13.00-15.00: Musik samspil
- 13.00-15.00: Social café med brætspil
- 13.00-15.30: Syning og reparation

### Tirsdage

- 09.30-12.30: Keramik ●
- 10.00-12.00: Kursus - Træn dine sociale færdigheder
- 10.00-15.30: Støtte til IT og posthåndtering ●
- 10.30-12.00: Strik og samvær
- 13.00-14.00: Tirsdagsdans på Vanløse Kulturstation
- 13.00-14.00: Yoga
- 13.00-15.00: Social café med krea
- 13.00-15.00: Læderværksted
- 14.00- : Rundvisning
- 14.30- : NADA-øreakupunktur

### Onsdage

- 11.00- : NADA-øreakupunktur
- 11.30-12.30: Træning
- 11.30-15.30: Støtte til IT og posthåndtering ●
- 12.00-14.30: Udeliv for mænd ●
- 13.00-15.00: Brætspilscafé
- 13.00-15.00: Social café med Mandala, tegninger og sudoku
- 13.00-15.30: Keramik ●

### Torsdage

- 10.00-12.00: Hjernetræning ●
- 11.00- : Rundvisning
- 12.00-15.00: Torsdag NaTur ●
- 13.00-14.30: Bordtennis
- 13.00-15.00: Smykkeværksted
- 13.00-15.30: Social café med strik
- 14.30- : NADA-øreakupunktur

### Fredage

- 10.00-12.00: Musik samspil
- 10.30- : NADA-øreakupunktur
- 12.00-13.00: Yoga
- 13.00-14.00: Fællesmøde - **første fredag i hver måned**
- 13.00-15.00: Social café med fællessang
- 13.00-15.30: Billedkunst

Tilmelding kræves ●

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## 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: 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 ●
- 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 ●
- 12.30-14.00: Guidet Fælleslæsning ● ●
- 17.00-21.00: TorsdagsHygge ●
- 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

13.00-16.00: Keramik

### Tirsdage

13.00-16.00: Keramik

16.00: Madklubben

### Onsdage

13.00-14.30: Sommerbanko

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning ●

### Torsdage

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

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

### Fredage

13.00-15.00: Haveaktivitet

### Søndage

13.00-14.00: Haveaktivitet

### NB:

NADA og Digital førstehjælp - **spørg personalet**

● 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 Brugerafbent

### 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 JUNI

## 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

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** ●

### Tirsdage

11.00-12.30: Ro i Ryvangen ● ●

### Fredage

13.00-14.30: Brætspil ●

**Der tages forbehold for ændringer.**

Hold dig opdateret på vores facebookside.

● Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 eller skriv til [teammodpaalivet@sof.kk.dk](mailto:teammodpaalivet@sof.kk.dk) **senest klokken**

**10.00 på dagen**

● Tilmelding nødvendig senest dagen før inden kl. 15.00.

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## Muhabet

Ligger på Nørrebro

### Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-17.00: Sundhedsfaglige konsultationer

12.00-13.30: Fælles morgenmad

12.00-15.00: NADA.

14.30-15.30: Fællesspisning

14.00-15.30: Zoneterapi

15.30-17.00: Træning i Ungehuset

16.00-17.00: Yoga for kvinder hos Nørrebro United

### Tirsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

11.30-13.30: Fælles brunch

11.30-16.00: Udflugt. **Læs mere nedenfor**

### Onsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

11.00-13.00: Fælles morgenmad

12.00-13.00: Svømning

15.00-16.00: Frokost

### Torsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

11.30-13.30: Fælles brunch

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: Frokost

### Udflugter i juni:

2. juni: Naturtur - vandring: Kongelunden til Dragør

9. juni: Gavlmalerier

16. juni: Naturtur: Kajak og tømmerflåde

23. juni: Strandtur til Ishøj

30. juni: Naturtur - Sommerturen til stranden: Charlottenlund fort

### Lukkedage:

11.-12. juni

30. juni (Vi tager alle sammen på tur)

### NB:

Alle aktiviteter kræver, at du er fast gæst i Muhabet.

Det bliver du via en forsamtale.

Alt er gratis i Muhabet.

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## 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

#### 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: Verdenshistorie - 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
- Fra kl. 11.00: Klaver
- 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
- 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: 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. Du kan få en gratis prøvetime efter aftale med kontoret.

Find mere information omkring tilmelding, kurser og betaling på vores hjemmeside [www.lsfv.dk](http://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 JUNI

## AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

# Skolen for Skabertrang

Ligger på Østerbro

### Sommerskole uge 27 + 31

På sommerskoleholdene er der sat 4 timer af mandag, tirsdag og torsdag, så der er tid til fordybelse og ro. Der er sat god tid af til pauser, hvor man også har mulighed for at arbejde videre med sit eget.

Et sommerhold er for dig, der ønsker at dykke ned i fx keramikens verden, lege med ord og genrer eller udtrykke dig gennem musik og sang.

### Mandag d. 29.6, tirsdag d. 30.6 og torsdag d. 2.7

11.00-15.00: Blomsterflow Sommerakvarel med Charlotte Selvig Svensson ●

### Mandag d. 29.6, tirsdag d. 30.6 og torsdag d. 2.7

11.00-15.00: Skrivestudier i genrer med Tine Mette og Pernille Kim ●

### Mandag d. 29.6, tirsdag d. 30.6 og torsdag d. 2.7

11.00-15.00: Musik med David Springborg ●

### Mandag d. 29.6, tirsdag d. 30.6 og torsdag d. 2.7

11.00-15.00: Sommerworkshop - Keramik rakubrænding med Rikke Stig - **undervisningssted følger - hold øje med Skolen for Skabertrangs hjemmeside**

### Mandag d. 27.7, tirsdag d. 28.7 og torsdag d. 30.7

11.00-15.00: Sommerworkshop - Keramik med Rikke Hostrup ●

### Mandag d. 27.7, tirsdag d. 28.7 og torsdag d. 30.7

11.00-15.00: Sommer Poesiværksted med Charlot Roslev ●

### Mandag d. 27.7, tirsdag d. 28.7 og torsdag d. 30.7

11.00-15.00: Sommerworkshop i Hverdags-IT med Jørn Johansen ●

### Fredag d. 31.7

13.00-15.00: Fælles afslutning for deltagere af Sommerskolen ●

### NB:

For tilmelding, info om kurser, undervisere og priser se Skolen for Skabertrangs hjemmeside: [www.skolenfor-skabertrang.dk](http://www.skolenfor-skabertrang.dk)

Sidste torsdag i måneden er der Åbent Hus på Skolen for Skabertrang i Willemoesgade 16, 2100 Kbh Ø

### Adresser for undervisning:

Skolen for Skabertrang ●  
Willemoesgade 16, kælderen  
2100 København Ø

Kildevæld Kulturcenter ●  
Bellmansgade 3C  
2100 København Ø

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

Den Sociale Blomsterhave, Domen ●  
Bispebjerg Hospitalspark  
Ebba Lundsvej  
2400 København NV

Musikstudiet Resonans ●  
Jenagade 21  
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

# Kompas- set Valby

Høfdingsvej 36, 3. sal  
2500 Valby  
Tlf.: 27 22 12 93

## Åbningstider:

Mandag 10.00 - 16.00  
Tirsdag 09.30 - 16.00  
Onsdag 11.00 - 16.00  
Torsdag 09.30 - 16.00  
Fredag 09.30 - 16.00

# Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.  
2720 Vanløse  
Tlf.: 24 92 45 03  
Hjemmeside [www.lsfv.dk](http://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@skolenforskabertrang.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

# Voxpop om sendiagnostisering

Gloria har talt med tre kvinder om det at få en diagnose sent i livet

Tekst og foto af Trine Holm Nilsson



**Sasha Cederskjold** - Projektansat administrator

### Hvad er dine diagnoser, og hvor gammel var du, da du blev udredt?

»Jeg er blevet udredt med tre diagnoser: ængstelig evasiv, dependent og ocpd (tvangspræget) personlighedsforstyrrelse i januar 2025, da jeg var 35 år.«

### Hvordan var livet, før du blev udredt?

»Jeg slog mig selv oveni hovedet med, 'hvorfor kan jeg ikke som alle de andre? Er jeg dårlig til mit arbejde? Har jeg ikke hørt efter på min uddannelse?'. Jeg blev ved med at kæmpe og holde ud, indtil korthuset faldt sammen. Gang på gang røg jeg ned i voldsomme depressioner, måtte sygemeldes og havde svært ved at komme op igen.«

### Hvad har ændret sig, efter du blev udredt?

»Jeg har ikke været deprimeret, siden jeg blev udredt, og jeg slår ikke mig selv oveni hovedet for ikke at kunne leve op til de samme forventninger, som gennemsnitlige mennesker kan. Et par 'beboere' er flyttet ind, og de flytter aldrig ud igen. Jeg har omfavnet dem, og det har været en kæmpe befrielse at være blevet tvunget til at se anderledes på sit liv. Jeg kan tage hensyn til mig selv, og andre kan tage hensyn til mig. Hvis jeg for eksempel må aflyse en aftale, behøver jeg ikke forklare mig eller have dårlig samvittighed. Jeg er blevet bevidst om nogle skånehensyn, som jeg selv har været god til at formidle og tale åbent om, for det står jo ikke i panden på mig, at jeg har tre personlighedsforstyrrelser.«

### På hvilke måder har det hjulpet dig/gavnet din tilværelse at blive udredt?

»Brikkerne, som før var kastet op i luften, er faldet på plads. Nu ved jeg, at 'den her diagnose betyder, at jeg er på den her måde'. Livet er blevet meget lettere at navigere i, fordi jeg ikke er forvirret længere. Hvis man er modig, skal man også involvere sit arbejde og sin omgangskreds, fordi så bliver livet altså bare meget lettere. Der er ting, som jeg måske ville have rendt skrigende bort fra, før jeg fik diagnoser, men nu har jeg nogle copingstrategier, så jeg kan gøre mere i stedet for at gemme mig derhjemme.«

**Catalina Christensen** - Redaktionsmedarbejder hos Gloria

### Hvad er dine diagnoser, og hvor gammel var du, da du blev udredt?

»ADHD - 50 år, ængstelig evasiv - 51 år, aspergers - 52 år.«

### Hvordan var livet, før du blev udredt?

»Det var enormt krævende at koncentrere sig og filtrere forskellige sanseindtryk. Jeg har arbejdet som sygeplejerske i over 20 år og var nødt til at gå ned i tid, fordi mit liv ikke hang sammen. Jeg var så træt hele tiden og havde evig dårlig samvittighed over ikke at nå alt



det, jeg skulle. Min Aspergers kræver struktur i dagligdagen, men det vidste jeg jo ikke. På arbejde havde jeg arbejdspladsens struktur at støtte mig til, men min ADHD lokkede mig hele tiden på nye opgaver. Så jeg endte ofte med at have overarbejde. Jeg var altid på vagt for at aflæse omgivelserne og havde en ide om, at hvis jeg ikke altid var den Catalina, andre ville have, så ville jeg blive valgt fra. Det har været en angst, jeg har levet med hele mit liv uden at vide det.«

### **Hvad har ændret sig efter du blev udredt?**

»Jeg tager medicin for min ADHD, der gør at jeg er mindre 'all over the place'. Den giver mig nogle sekunder ekstra til at overveje hvad jeg skal, hvad der bliver sagt til mig, og til at stille spørgsmål til det. Før følte det ikke som en mulighed for mig at stoppe op, tænke nærmere over tingene og berolige mig selv. Men nu reagerer jeg mindre impulsivt, fordi medicinen tager toppen af den hurtige tænkning. Og terapien har gjort at jeg bedre kan styre mine følelser og jeg er blevet mindre hård ved mig selv.«

### **På hvilke måder har det hjulpet dig/gavnet din tilværelse at blive udredt?**

»Det har været en stor hjælp at få stillet diagnoserne og dermed kunne snakke om det. Nu kan mine nærmeste bedre forstå mig og er mindre dømmende når noget går galt. Jeg kan se nu, at jeg ikke behøver at være perfekt, som mit hoved før troede, at jeg skulle. Jeg har lært, at jeg har brug for pauser, og at jeg ikke er et overmenneske. Min krop fik sagt fra, efter så mange år hvor jeg har tænkt, 'det går nok, om lidt har vi sommerferie og tager ud at rejse i tre uger'. Nu har jeg fået nogle redskaber som hjælper mig til at mærke mit energiniveau og bedre kunne passe på mig selv. Det er en lang og svær proces at lære, men jeg er godt på vej. Jeg er kommet så langt, at jeg kan nu tilgive mig selv og sige, at jeg faktisk har gjort det enormt godt i alle de år med hele tre diagnoser, som jeg intet anede om.«



**Ditte Brøns-Frandsen** - Billedkunstner

### **Hvad er dine diagnoser og hvor gammel var du da du blev udredt?**

»Jeg blev diagnosticeret med skizotypisk sindslidelse (skizotypi) sidste år i en alder af 38 år.«

### **Hvordan var livet før du blev udredt?**

»Det kan deles op i to kategorier: mig generelt med op- og nedture og mig da det kulminerede i en psykose. Jeg har altid kaldt mig selv melankolsk anlagt og tilbagetrukket, som er mig generelt. Men så var der også syge mig. Jeg kan godt se at jeg nok har haft det mere eller mindre altid, men så har det peaket i små bakker en gang imellem.«

»Den første psykosenede oplevelse opstod da jeg var 19 år gammel. Jeg havde en vrangforestilling om at jeg ville holde op med at eksistere når jeg var færdig med gymnasiet. Det betød i praksis, at jeg ikke tog til arrangementer vedrørende videregående uddannelser, og jeg bestilte ikke en studenterhue, for jeg tænkte, 'det er jo ikke relevant for mig'. Jeg kom ligesom bare igennem.«

»Det, der er så pokkers ved at være tæt på psykotisk, er, at det kulminerede ikke rigtig, så ingen opdagede det. Jeg holdt jo ikke op med at eksistere, det gik i sig selv, og jeg glemte det. Derefter mødte jeg min mand, og så gik det bare godt. Efter nogle år skete der noget lignende, men igen jeg sagde det ikke til nogen.«

**Fortsættes næste side....**

»Jeg skammede mig ikke over det, for det var ikke bevidst, det var bare min person. Der skete meget oppe hovedet, som jeg har ikke haft behov for at dele med nogen. Nu vil jeg gerne fortælle om det. Jeg vil ikke sige, hvordan jeg har det, for jeg har svært ved at mærke, hvordan jeg har det, men jeg kan i hvert fald sige, hvad jeg har oplevet.«

### **Hvad har ændret sig efter du blev udredt?**

»Efter at jeg har fået at vide, hvordan sygdommen ser ud, kan jeg nu sætte ord på det. Jeg har altid oplevet fænomener som 'derealisation', og jeg troede egentlig bare, at det var normalt, men når jeg oplever det nu, ved jeg, at jeg lige skal slappe lidt af. Nu ved jeg, hvad, der er på spil, og at jeg har mulighed for at tage medicin. Jeg bebrejder mig selv mindre, fordi det har fået en årsag, og at der er andre end mig, der har det på samme måde. Min tilstand, som jeg kalder det, er egentlig meget 'efter bogen', så jeg går ikke og føler mig unormal.«

### **På hvilke måder har det hjulpet dig/gavnet din tilværelse at blive udredt?**

»Det lyder fjollet, men jeg har altid været lidt bange for mig selv. Bange for, at der gemte sig noget forfærdeligt inde i mig. Det var en generel og underliggende fornemmelse af, at noget var helt galt, og at andre bare ikke skulle finde ud af det. Nu har jeg jo fået bekræftet, at der er noget galt, men det, de fandt, er meget spot on på mig. Når man går og forestiller sig noget i hovedet, er der jo ingen grænser for, hvor forfærdeligt det kan være, men nu har jeg set 'monsteret', og det er ikke grimt.«

»Det er en lettelse at have fået stillet diagnosen. For eksempel er jeg 'advaret' om, at jeg proaktivt skal tage medicin, hvis der sker noget vildt i mit liv. Det er godt at vide, men også lidt sådan 'fuck, jeg håber, at jeg opdager tegnene på begyndende psykose'.«

## I juni åbner Kompasset Valby!

Kompasset Valby er et aktiverende og forebyggende tilbud for voksne københavnere, der lever med psykisk sårbarhed og/ eller psykiatriske diagnoser.

Kompasset Valby bliver til, fordi Ottilia, Pinta og Café Rose lægges sammen i nye lokaler.

I Kompasset Valby bliver det muligt at tilbyde flere forskellige typer af aktiviteter i større og mere tidssvarende lokaler.

Følg med på Facebooksiderne for Ottilia og Pinta, hvor vi løbende deler oplysninger om ugeskema, åbningstider og aktiviteter.

Vi glæder os til at byde jer velkomne i det nye tilbud!

Kompasset Valby

Høffdingsvej 36, 3. sal, 2500 Valby Tlf.: 27 22 12 93



# Et indblik i Craft Psykologi

Ungehus CPH har opstartet Craft Psykologi som fast aktivitet. Craft Psykologi kan have en regulerende effekt på nervesystemet, da det kan skabe ro og en behagelig sindstilstand, samtidig med at der skabes et samvær, hvor det er lettere 'bare at være'

Tekst af Sune Folberg Pedersen

**E**rgoterapeuten Dennis Lysen Glæsner har sammen med to kollegaer indtil videre faciliteret aktiviteten. Som ergoterapeut har han en forståelse af hvordan aktiviteter, her Craft Psykologi, bidrager positivt på psyken, og hvordan tilpasning af aktiviteter kan muliggøre deltagelse.

Ønsket med aktiviteten er blandt andet at skabe rammer for fordybelse og flow, og at man kan bruge det positive fra Craft Psykologi i andre dele af sit liv.

## Hvorfor Craft Psykologi?

Essensen af Craft Psykologi er, at det kan understøtte regulering af nervesystemet.

Det parasympatiske nervesystem aktiveres, ved at man bruger kroppen, når man går ind i processen med at arbejde fysisk for eksempel med fedtsten.

Man bruger forskellige typer værktøj, hvordan føles sandpapiret? Eller den ru fil? Dennis Lysen Glæsner forklarer:

»Tanken om at arbejde med hænderne og være optaget af noget, at man har noget kropsligt at foretage sig, det gør noget godt for det parasympatiske nervesystem.«

Grundstenen i craft er altså, at man sætter gang i kroppen, og at det er en proces at deltage i en Craft Psykologi. Målet er egentlig ikke så meget at lave en flot fedtstensskulptur, det er derimod meningen at fortabe sig i arbejdet med fedtstenen.

## At være i flow

Når det kommer til det egentlige element af craft,

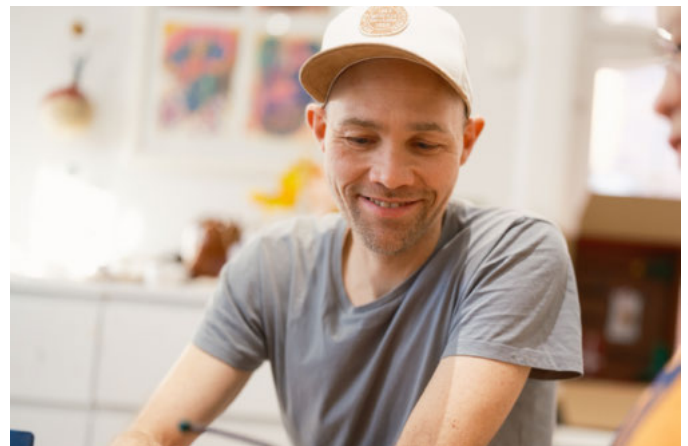


Foto: Socialforvaltningen

»Det handler hele tiden om at tilpasse aktiviteten og mærke, hvor går energien hen,« siger Dennis Lysen Glæsner.

siger Dennis Lysen Glæsner det meget ligetil:

»Det er processen, der ligesom styrer.«

Det er her, der skabes ro og fordybelse. Den behagelige tilstand kan beskrives som at være i flow.

Hvis man er tilpas udfordret i en aktivitet, kan man opnå at komme i flow, hvor man kan mindske fokus på sine bekymringer, man tænker ikke på, hvad man skal i morgen.

Flow er nemlig i høj grad en del af Craft Psykologi.

»Hvad sker der, hvis jeg gør det her? Det fører tanker ned på processen og på den

**Fortsættes næste side....**

vekselvirkning, der er mellem materialet og hånden,« udtaler Dennis Lysen Glæsner.

Det at lege med processen, at udforske både ens egen krop, men også hvordan denne krop interagerer med det, man arbejder med, kan skabe denne flowtilstand.

Der er et fokus, på at det at bruge kroppen er en god ting. Det i sig selv skaber en bedre sindstilstand.

### Udfordring overordnet set

Der er mange måder man kan være udfordret på, i forhold til at deltage i workshoppen.

Det kan være problematiske tanker, det kan være en negativ tilgang til sig selv eller energi eller lignende.

Det at være tilpas udfordret i craftprocessen er vigtigt for at kunne opnå en flowtilstand.

»Hvis du ikke føler, du kan deltage, så skal vi finde ud af, hvordan du kan deltage, så skal der enten noget udfordring på, eller der skal skrues ned for udfordringen,« fortæller Dennis Lysen Glæsner og fortsætter:

»Det handler hele tiden om at tilpasse aktiviteten og mærke, hvor går energien hen.«

### Problematiske tanker

Med forskellige psykiske problemstillinger er der ofte tanker, som er problematiske. Det kan for eksempel være bekymringstanker og tankemylder.

Så pointen med Craft Psykologi er, både at disse tanker bliver glemt i processen, men også at der skabes en forståelse af, at det her virker rent faktisk.

At man kan gøre noget for at lindre sine problematiske tanker eller angstfølelser. Dennis Lysen Glæsner forklarer:

»Tanken er, at det gerne skal kunne flytte tankerne - i hvert fald for en tid. Det vil ikke fjerne dem, men reducere dem for en tid.«

»Oplevelsen af, hov, der gik lige en time, hvor jeg

overhovedet ikke tænkte på, at jeg skal til jobcenteret i morgen, den lindring i den sammenhæng kan være enormt vigtig.«

På den måde er aktiviteten egentligt et forsøg på at give nogle oplevelser, man kan tage med sig i sin hverdag.

Dennis Lysen Glæsner bringer igennem vores interview det med at prøve sig frem og se, hvad der sker, op.

Der er i interviewet et gennemgående tema, der handler om at forsøge sig frem og lave nogle fejl, man kan lære af, hvilket er selve processen.

Dette skal gerne medvirke til at skabe denne flowtilstand og ro på nervesystemet.



*Til Craft bruges der forskellige typer værktøj, hvordan føles sandpapiret? Eller den ru fil?*

### Fællesskab om ikke at være i et fællesskab

Fællesskabet i aktiviteten er centreret omkring det at være sammen med en anden præmis, end det at være sammen.

Samtaler skal gerne opstå omkring det at arbejde med fedtstenen, men mere tilfældige emner i samtalen opstår også.

»Det handler jo meget om hele den her gruppeba

## UDEN FOR TEMA

serede proces. At være sammen i et lokale uden, at være sammen, men hvor der stadig er et fællesskab, hvor man er sammen om noget, men man er ikke superengageret i hinanden.«

»Socialt skal man måske præstere mindre, fordi der ikke er krav til en specifik måde at interagere på,« pointerer Dennis Lysen Glæsner

Når man er i et fællesskab uden krav, er det lettere at være i fællesskabet. Man skal ikke præstere og derfor kan man præstere. Det at kunne arbejde med craft er en samlende faktor i sig selv.

### Ønsket med aktiviteten

Der er altså mange gode ting, der kan opnås med en aktiviteten Craft Psykologi.

Vi har været inde på flowtilstande, fællesskabsfølelser, det at bruge kroppen, det at falde ned i gear, få ro på tankerne og det at man kan blive inspireret til at lave sine egne crafteksperimenter i sit personlige liv.

»Jeg håber jo på, at man kan tage ting med sig fra craft i andre aspekter af livet. Det kan være madlavningen eller det at skrive. Det at opleve at man faktisk kan samle sig om en aktivitet, er det vigtigste,« siger Dennis Lysen Glæsner.

Essensen er egentlig, at brugeren af aktiviteten skal have en succesoplevelse, hvor man netop oplever en afslappende og mere behagelige sindsoplevelse, og at brugeren så kan guides videre til andre aktiviteter.

Her taler Dennis Lysen Glæsner om meningsfulde aktiviteter. Meningsfulde aktiviteter er gøremål, som er vigtige for en selv, og som skaber mening for en.

»Man har jo tit nogle idéer om, hvad man synes kan være interessant, og hvad man godt kunne tænke sig, og der kan man godt havde en forestilling om, at det kan jeg faktisk ikke,« siger Dennis Lysen Glæsner

Ens selvforståelse, det kan jeg ikke finde ud af, jeg ender med at fejle, gøre mig selv til grin og så videre, kan sætte en stopklods for udførelsen af ens egne

meningsfulde aktiviteter, og i forhold til craftworkshoppene at man ikke opnår blandt andet tilstanden af flow.

Hvis man koger det helt ned, så er formålet med workshoppen (forhåbentlig), både at man i nuet opnår en lindrende effekt, og at man kan overføre sine positive oplevelser til andre aspekter af livet.

Men det grundlæggende er, at der er fokus på at tilpasse aktiviteten, så man er tilpas udfordret. Det er her, hvor grundlaget for flow opstår.

### Craft Psykologi hos Ungehus CPH

- Ungehus CPH er et aktiverende og forebyggende tilbud, som skaber sociale rammer og aktiviteter for psykisk sårbare unge.
- Aldersgruppen er **18-34 år**.
- Der er både drop-in og visiterede forløb.
- Craft Psykologi er på skemaet om **torsdagen kl. 10.30-12.00**. Temaet for aktiviteten skifter hver måned.

# Ud af mørket

Thomas Teisen er uddannet lærer og har en kandidat i design for play fra Designskolen Kolding. Som selvstændig underviser han i, hvordan man kan leve et liv fyldt med glæde, tilgivelse, tillid og ro. Værdier, der har inspireret ham i hans egen kamp mod indlæggelser, selvmordstanker og medicinering.

Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto: Thomas Teisen

**T**homas Teisen er 31 år, og han har en bemærkelsesværdig historie at fortælle. Derfor mødes jeg med ham en onsdag eftermiddag - i cyberspace vel at mærke. Han bor på den anden side af kloden nærmere bestemt i Goa, Indien.

Han fortæller, at der går køer i gaderne, og at der nogle steder flyder med affald, og at der samtidig er smukt, fordi templer, moskeer og kirker står side om side og vidner om en mangfoldighed og rummelighed, som også afspejler befolkningens venlige og nysgerrige sindelag.

»Indien kan alt det, som Danmark ikke kan - og omvendt,« fortæller han.

Det er eventyrligt at høre om eksotiske lande, men jeg er nysgerrig på hans fortælling om livet frem til Goa. En fortælling om modgang, som vendtes til medgang.



Thomas Teisen underviser børn online fra Goa.

I denne artikel tales der om selvmord. Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord, så sig det til nogen. Du kan kontakte **Livslinjens** telefonrådgivning på **70 201 201** alle årets dage fra kl. 11-05.

## Begyndelsen

Thomas Teisen er vokset op i det rolige byliv i Svendborg på Sydfoyn. Hans far begik selvmord, da Thomas var fem år gammel, og det definerede Thomas' liv, at han var det barn, der kun havde en mor - ingen far. Det var et liv, hvor han følte sig anderledes og aldrig rigtig passede ind. Thomas flyttede til København efter gymnasiet. Her åbnede verden sig hurtigt, og han beskriver, hvordan han var drevet af en vild energi. Alt skulle være nyt og spændende, han ville ikke gå glip af noget, han ville lære og udvikle sig, fortæller han:

»Jeg havde endelig fundet denne her geist og spænding. Jeg vidste bare, at det var sådan her, livet skulle føles. Intenst, spændende, sjovt og flamboyant. Jeg var oppe og køre over alting, gik i byen i en sølvfarvet palliet blazer og kunne få ting til at ske lige med det samme.«

## Nedturen

Thomas anede, at noget ikke var, som det skulle være. Han oplevede en ny side af sig selv. En voldsom vrede, når noget gik ham imod.

»Jeg ødelagde flere printere, fordi de ikke virkede ordentligt, så smadrede jeg dem bare. Det var en del af mig selv, som jeg ikke kunne genkende.«

Alvoren gik op for ham, da hans mor bad ham om at søge hjælp. Nu forstod han, at hans energi og gejst kom fra en mani, der lå langt udover det normale spektrum for humørsvingninger. Han talte med en psykiater og fik sin første diagnose; bipolar affektiv sindslidelse. Han fik tilbudt medicin, men han var bange for, at medicinen ville ødelægge hans kreative skaber kræft, at bi-virkningerne var værre end måden, han allerede havde det på, og takkede nej til medicinen. Derimod fik han professionel hjælp af læger og psykiater, til at omstrukturere og prioritere i sit liv.

Det hjalp ham, men afslutningen på en sommerromance kastede ham ud i ængstelighed og angst. Han kunne ikke samle sig om noget. Han følte sig træt, forvirret, og han bevægede sig fra at ville alt hele tiden til ikke at have nogen mening om noget. Thomas tog orlov fra seminarierne og flyttede tættere på sin familie. Meningen med livet forsvandt, og han blev indlagt på psykiatrisk skadestue.

»Der var ikke nogen eksistentiel grund til, at jeg skulle være i live. Er det livet værd at skulle have det så dårligt,« reflekterer han eftertænksomt.

Han deler ærligt de alvorsdybe tanker, der fulgte i kølvandet på hans fars selvmord:

»Min far havde slået sig selv ihjel, så jeg havde mange tanker om, at når han havde gjort det, måtte jeg så også gøre det.«

Thomas blev udredt og fik sin anden diagnose; paranoid skizofreni. Selvom han var bange for at miste sin kreative skaberkraft, så gik han med til at få antipsykotisk medicin denne gang.

### **Mental modstand**

Medicinen sænkede Thomas' tempo og hjalp ham på det tidspunkt, hvor det var nødvendigt. Thomas blev også grebet af flere mennesker, der støttede ham; psykiatrien, hans mor, psykologer, fysioterapeuter, venner og kollegaer.



Thomas Teisen som dreng sammen med sin far.

Det til trods følte han til tider vrede og ængstelse mod verden. Han var splittet, for han ville have, at den energi, han følte, skulle være ved – selvom han var afmægtig i den. Han havde en forestilling om, hvordan hans verden skulle se ud, og han var stresset over, at han ikke kunne få lov til at være sig selv.

»Der har været en masse modstand på at søge hjælp. Jeg havde det som om, jeg enten var på vej ud af en krise eller på vej ind i en krise. Konstant stresstilstand, hvor jeg ikke på noget tidspunkt kunne få lov til at være, som jeg var.«

### **Genopbyggelsen**

»Der er nogle spørgsmål, som man bliver nødt til at stille til sig selv; kunne jeg tænke mig at blive ved med at have det sådan her? Eller kunne jeg tænke mig at gøre noget ved det?«

Tingene begyndte at ændre sig for Thomas, da det gik op for ham, at han var nødt til at få hjælp til at hjælpe sig selv.

**Fortsættes næste side....**

Det var svært, der var en usikkerhed forbundet med at sige tingene højt, og det var sårbart at spørge om hjælp.

»Det er så vigtigt at vide, at når der er ting, der gør ondt, så er man nødt til at have tillid til, at lige så snart man har sagt det højt, så vil man altid få det bedre« reflekterer han.

Han begyndte at læse selvhjælpsbøger og satte sig ind i psykologiske og filosofiske metoder. Langsomt begyndte han at genopbygge sine kognitive færdigheder.

»Jeg læste bogen 'Et Kursus I Mirakler', som blandt andet sætter fokus på, at tilgivelse er vejen til helbredelse. Jeg læste 'Sisyfosmyten' af Albert Camus, som handler om, at man må acceptere sin skæbne og vælge at være glad. Jeg forstod, at glæde var et valg. Det gik op for mig, at accept og tilgivelse er en portal ud af smerten. Man kan få smerten til at forsvinde. Så jeg tilgav mig selv og accepterede situationen.«

Han fik hjælp af en psykiater til at tage den rigtige medicin, mange forskellige terapeuter hjalp ham med alt fra lavpraktiske spørgsmål om at få hverdagen til at fungere, til hvordan han havde det med sine tanker, og hvordan tankerne bare kunne være tanker uden at blive til handlinger.

Med socialpædagogisk støtte, handicaptillæg til SU og mulighed for at udsætte sine eksamener lykkedes det Thomas at gennemføre læreruddannelsen. I en periode talte han med tre terapeuter om ugen, hvor han blev introduceret for Lefkoe-metoden, som handler om begrænsende overbevisninger.

»Der begyndte jeg virkelig at åbne op for, at jeg kunne få det bedre. Jeg begyndte at forstå, at mine tankemønstre bare var idéer. Det behøvede ikke at være en objektiv sandhed. For eksempel sagde min skolepsykolog om min fars selvmord, at nogle gange falder man ned i et så sort og dybt hul, at man ikke kan komme op igen. Så jeg fik en idé om, at det også ville ske for mig.«

Metoden fik ham til se anderledes på de fastlåste

mentale mønstre. Han begyndte at forstå, at han kunne forholde sig anderledes til sine tanker, og at det kunne ændre tingene for ham.

»Der indser jeg, at det er okay, at tingene ikke er på den måde, som jeg godt kunne tænke mig, at de er. Det betyder ikke, at jeg skal stoppe med at leve.«

### Vendepunktet

Thomas får skabt nogle faste rutiner med morgenyoga og eftermiddagslur, som giver ham overskud til at kontrollere symptomerne, så de ikke kontrollerer ham.

»En diagnose er en samlebetegnelse for en række symptomer, der bestemmer en bestemt række adfærdsmønstre. Pointen er, at man kan ændre sine adfærdsmønstre og dermed ændre sine symptomer, med den rette hjælp. Desto mere bevidst jeg er blevet om mine adfærdsmønstre, desto bedre er jeg blevet til at behandle mig selv på en måde, hvor symptomerne ikke begynder at slå rod.«

Han får også opbygget sin selvtillid og troen på, at han er god nok. Han ændrer sine tankemønstre og begynder at se modstand, som noget han skal lære af:



I dag er Thomas Teisen medicinfri og glad.



Thomas Teisen bor i Goa sammen med sin forlovede.

»Enhver form for sindslidelse handler om, hvordan man kan blive god til at håndtere modstand. Pointen med enhver form for modstand er, at den altid kommer for at bevise, hvor stærk du er. Så jeg spørger modstanden: Hvad skal jeg lære af dig lige nu? Hvad vil du med mig?«

Det lykkes for ham at trappe ud af medicinen, og i dag har han været medicinfri i over seks år. Jeg spørger ham, om han mener, at det kræver en særlig styrke at gøre det, han har gjort.

»Det er ikke nogen særlig styrke, man skal have, men det er en særlig indstilling. Den indstilling handler om at tage ansvar for sit eget liv og sin egen glæde. Skizofreni er en ekstremt alvorlig diagnose, som er meget svær at komme ud af, så jeg har lavet rigtig mange strategier for at komme ind i en positiv spiral.«

Hver eneste dag bruger Thomas sine erfaringer, det han har lært fra litteraturen og de psykologiske metoder. Han husker sig selv på at være til stede i nuet og mærke efter, hvor meget energi han har. Han husker at elske, acceptere og tilgive. Fra hans lejlighed i Goa er hans råd til de af Glorias læsere, der gerne vil genopbygge dem selv:

»» Det skal føles let. Gør lidt af det, du kan. En ting ad gangen. Bare fordi der er en tanke, så behøver det ikke betyde, at der skal handles på den tanke. Du må rigtig gerne gå en tur, spise en kage, tage en lur og lytte til noget musik. Du ved, hvad der er bedst for dig. ««

Hør Thomas Teisen fortælle om at genopbygge sig selv, ændre sine tankemønstre og lære at acceptere den man er.

[www.spreaker.com/episode/tema-fra-psykiatriske-diagnoser-til-medicinfri-ivaerksaetter-i-indien-thomas-historie--70547277](http://www.spreaker.com/episode/tema-fra-psykiatriske-diagnoser-til-medicinfri-ivaerksaetter-i-indien-thomas-historie--70547277)

# Nervøs for studiestart? Her er hjælpen, der kan hentes

Dulæste rigtigt. Institutioner som Studievalg Danmark kaster en redningskrans, hvis du som mange andre også drukner i ansøgningspres, studiekriller eller helt almindelig tvivl.

Tekst af Liva Christina Fangel Vestergaard / Foto: Studievalg Danmark



**E**n bunke af lektier, lange nætter og kaffe på alle timer af døgnet er nogle af de mindre ubekvemheder, mange forbinder med at være studerende. Måske kan du forestille dig selv i dette billede, fordi du selv starter uddannelse snart?

Nyere forskning viser, at det ikke blot er ubekvemheder, de kommende og nuværende studerende skal tage højde for. Nu kan de nemlig også tilføje stress til hverdagen.

## Generel stress på videregående uddannelser

En undersøgelse fra Dansk Magisterforening i 2025 viser, at over halvdelen af de studerende "altid" eller "ofte" føler sig stressede, og DM mener, at dette peger på et vedvarende problem.

I samme undersøgelse fremgår det også, at de største stressfaktorer er eksamen, generel studiestress og studiejobs ved siden af studiet.

Men hvis dette allerede giver dig lidt svedige håndflader, så frygt ej. Der er hjælp at hente.

## Indsatser fra flere uddannelsesinstitutioner

Flere institutioner under Forsknings- og Uddannel-

sesministeriet, navnlig Studenterrådgivningen og Studievalg Danmark, har lavet flere indsatser for at hjælpe dig, der skal søge ind, og dig, der måske allerede går på en videregående uddannelse.

Især hvis du har en funktionsnedsættelse, er der en række tilbud, som hjælper dig i gang eller videre med studie.

Tilbud som specialpædagogisk-støtte (SPS) er en støtte for studerende med bl.a. psykiske og fysiske funktionsnedsættelser og tilrettelægger støtte inden for en bred skare af funktionsnedsættelser.

Studenterrådgivningen tilbyder også workshops, rådgivning samt gratis social- og psykologhjælp - alt, det kræver, er, at du er studieaktiv og SU-godkendt.

## Vejledning af studiestress

Studievalg Danmark har i høj grad forståelse for kompleksiteten af begrebet "studie-stress". Signe Lange, der er studie- og karrierevejleder hos Studievalg Danmark, påpeger, at det ikke kun er en specifik ting, der kan trykke. Hun nævner flere forskellige faktorer såsom flytning, forventninger eller bare ængsteligheden for, om man er dygtig nok.

»Det tænker jeg, også gør sig gældende, hvis man har en funktionsnedsættelse, og man egentlig bare gerne vil være som alle de andre studerende.«

Der er altså en indlevende tilgang til, hvordan studiestress overhovedet opfattes og dermed vejledes. Hvis du f.eks. har en psykisk funktionsnedsættelse, kan støtten være struktureret i form af en mentor, der kan hjælpe med at

strukturere gruppearbejde eller projekter.

Du kan også have en faglig støttelærer, som kan bistå med faglige støttetimer, hvor man kan få styrket og understøttet det faglige overblik.

## Kender du til SPS?

Ifølge en rapport fra 2023 fra Danmarks Evalueringsinstitut var der omkring 4 ud af 10 studerende, som var berettiget til SPS, der ikke søgte.

De primære grunde var, at de enten ikke vidste, at de var berettigede, ikke kendte til SPS-ordningen, eller at de syntes, at ansøgningens processen var for uoverskuelig.

Men ifølge Signe Lange er der indsatser i gang, som skal sprede det gode budskab om SPS-vejledning:

»Vi prøver at udvikle forskellige tiltag, så vi rammer så mange som muligt. For det er mega ærgerligt ikke at få det søgt, hvis man egentlig har behov for det.«

Det anbefales også at søge 'tidligt optag', hvor man kan få svar før andre studerende. Tidligt optag er et tilbud om at få tidligere svar på en ansøgning om en studieplads end d.28.juli, som er den officielle svar dato.

Med tidligt optag er der mulighed for at søge SPS i god tid. Det er forskelligt fra uddannelsessted til uddannelsessted, hvordan man søger tidligt optag, og om det er noget uddannelsesstedet tilbyder.

Nogle steder skal man vedhæfte dokumentation på [www.optagelse.dk](http://www.optagelse.dk), andre steder skal man søge om det på uddannelsesstedets egen hjemmeside. Så det er vigtigt både at tjekke, om det er noget, der tilbydes der, hvor man gerne vil søge, og tjekke, hvordan man søger det.

Der findes også en halvårlig online workshop hos Studievalg Danmark, der måske kan pege dig i den rigtige retning.

Specielt her har Studievalg Danmark set en stigning

i antallet af tilmeldelser.

## Forbered dig selv bedst muligt

Du kan også blive vejledt, hvis du er i tvivl om hvilken uddannelse, der vil passe bedst til dig.

En vejleder vil hjælpe dig med at vægtesamt udvælge de forskellige studieformer og uddannelser typer, som passer til dig og dine interesser.

Studievalg Danmark opfordrer alle kommende studerende til at tage ud at besøge det ønskede uddannelsessted. Dette kan gøres til arrangementer som åbent hus, studiepraktik eller "studerende for en dag". men en venlig opfordring fra Signe lyder også på:

»Man skal også tillade sig selv, at det er svært at starte på noget nyt, og man skal også lære at være studerende. Rigtig mange uddannelsessteder har i højere grad fokus, på det her med at det kan være at studiestarten, er en svær periode, og der er forskellige tiltag til at støtte.«

Så lad være med at lade statistikkerne eller uroligheden for studiestart stoppe dig, før du kommer i gang. Der er masser af hjælp at hente. Book en tid til vejledning på Studievalg Danmarks hjemmeside nu.

## Hvad er SPS?

-Specialpædagogisk Støtte

-Tilgængelig på de fleste SU-berettigede uddannelser (ungdoms- og videregående uddannelser)

-Der kræves dokumentation for funktionsnedsættelse for at ansøge om SPS

-Kontakt SPS-vejlederen på din kommende eller nuværende uddannelse for at høre mere om ansøgning og dokumentation.

Kilde: Studievalg Danmark

# Skønlitterært Pusterum

Vil du være med i et læsende fællesskab?

Hver mandag fra kl. 14:00 - 15:00 inviterer vi til fælleslæsning af skønlitteratur, hvor der er ro til at lytte og fordybe sig.

Vores læseguide udleverer en prosatekst og et digt og læser højt for de deltagende.

Vi holder løbende pauser, hvor vi taler om teksten og deler vores umiddelbare tanker og oplevelser.

Det kræver ingen forberedelse for dig at deltage.



**KOMPASSET**  
Aktivitets- og Samværstilbud

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



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

## Lille Skole for Voksne i Vanløse

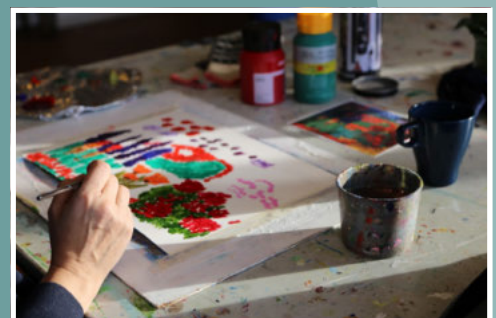
Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Efterårssemesteret starter mandag den 10. August
- Se de nye hold og tilmeld dig fra den 15. Juni
- Kom til åbent hus mandag den 22. juni klokken 15-16
- Du kan få en gratis prøvetime, kontakt skolen for at høre mere
- Læs mere om holdene på vores hjemmeside [www.lsfv.dk](http://www.lsfv.dk)
- Åben rundvisning hver mandag kl. 11.00. (Ikke i juli)

»Der er virkelig mulighed for at udvikle sig, jeg tror, mange kan udvikle sig her og ha' det godt.«

-Kvinde, elev siden 2009

Lille  
**SKOLE** for  
**VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503