Gloria

Gratis ○ juli 2026 ○ magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri ○ Nr. 7

Fremtidens psykiatri

»På sigt er ambitionen, at der er lidt mere nysgerrighed og forståelse for de andre udfordringer, man måske kan have.«

- Katrine Frydendal, socialrådgiver

KØBENHAVNS KOMMUNE

Gloria Medichus

Skribenter
Jesper Thorlund Nielsen
Maria Lykke Mynte Ougaard
Niclas Williams Kleven
Niels Green
Liva Christina Fangel Vestergaard
Sune Folberg Pedersen
Anne Reus Christensen
Inas B. Hamza
Catalina Christensen

Korrektur
Kristian Bejder
Niclas Williams Kleven

Grafik
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen
Noémi Zsoldos

Fotograf
Joan Joensen

Redaktør
Kristian Bejder

Ansvarshavende redaktør
Helle Larsen

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

Kontakt redaktøren på:
fx83@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:
www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:
Facebook.com/gloriamediehus og @gloriamediehus på Instagram

Forsidefotograf:
Kristian Bejder

Kære læser

Det er vanskeligt at spå - især om fremtiden. Gloria gør dog et forsøg i månedens magasin, når vi kigger i krystalkuglen og giver et bud på, hvordan psykiatrien kan komme til at se ud engang i fremtiden.

Psykiatri og somatik skal genforenes. Men hvad betyder det for dig? Gloria har talt med Katrine Frydendal, der er socialrådgiver og en del af administrationen for psykiatrien i Region Hovedstaden, om sammenlægningen.

Kunstig intelligens er i dag næsten umuligt at komme uden om. Men hvordan kan det spille ind i psykiatrien. Det har Gloria talt med Trine Theresa Holmbeg Sainte-Marie, der forsker i brugen af kunstig intelligens ved Center for Digital Psykiatri, om.

Som vanligt har vi også bevæget os uden for tema. Bagerst i magasinet kan du både komme med på reportage til botilbuddet Ringergården, læse om Camilla, der fik stillet sin ADHD-diagnose, da hun var sidst i 20'erne, og så har vi også besøgt OPUS, der er en specialenhed for unge med debuterende psykose.

God læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen

INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4.
Psykiatri og somatik skal giftes, skal du glæde dig til brylluppet?
Gloria har besøgt Katrine Frydendal til en snak om ligestillingen af psykiatri og somatik

9.
Tre bud på fremtidens psykiatri
Gloria kigger i krystalkuglen og giver et bud på fremtidens psykiatri

10.
Fremtidens psykiatri og kunstig intelligens
Trine Theresa Holmbeg Sainte-Marie forsker i brugen af kunstig intelligens ved Center for Digital Psykiatri. Gloria har taget en snak med hende om emnet

12.
Vidste du at...
Fakta om fremtidens psykiatri

13.
Temaet i Kulturen
Gloria anbefaler tre podcast

28.
Voxpop
Gloria har talt med folk fra psykiatriområdet om deres holdninger til fremtidens psykiatri

Uden for tema

7.
Håbets farve
Et digt fra Gloriaredaktionen

8.
Quiz
Glorias quizmaster kigger ind i fremtiden. Måske du denne gang kan få fuld plade

14.
Brevkassen
Læs vores brevkasseredaktørs svar til en sommerferiepresset kæreste

15.
Aktivitetskalender
Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktiverende og forebyggende tilbud

30.
Botilbuddet Ringergården
Kom med inden for i almindelige menneskers hjem og andres arbejdsplads

34.
At komme ud af garderoben
Camilla fik stillet sin ADHD-diagnose, da hun var sidst i 20'erne. Gloria har talt med hende om netop det

37.
Et samarbejde mellem fagprofessionelle og psykoseramte
OPUS er en specialenhed for unge med debuterende psykose. Gloria besøgte OPUS og talte med to af de ansatte

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret for august er den 5. juli.

Psykiatri og somatikken skal giftes, skal du glæde dig til brylluppet?

Den nye 10-årsplan for psykiatrien er indledt, og det er festlighederne også. Der er nemlig grund til at fejre ligestillingen mellem det somatiske og psykiatriske felt. Denne ledelsesmæssige og organisatoriske integration af de to felter kan betyde mange ting, men hvad kan det betyde for dig?

Tekst af Liva Christina Fangel Vestergaard / Foto: Kristian Bejder

Der er mange, der har set frem til denne dag. De to parter - psykiatrien og somatikken - har været adskilt siden 2007 under kommunalreformen. Men nu skal de bringes sammen igen. Brylluppet begyndte allerede d 1. januar 2026, og med fremtrædende målsætninger og ambitioner kan festen virkelig gå i gang. Der er lang vej til kirkegulvet og endnu længere til receptionen, så lad os se på, hvad ligestillingen af de to parter egentlig betyder.

Katrine Frydendal er uddannet socialrådgiver og en del af administrationen for psykiatri i Region Hovedstaden

Målsætninger for 10-årsplanen

Der har været snak om denne ligestilling længe, forhandlingerne om en 10-årsplan for psykiatrien blev indledt allerede i august 2022. Planen indeholder mange punkter og målsætninger såsom; ret til hurtig behandling, udvidelse af behandlingstilbud i kommunerne, sammenhængende udredningsforløb og flere social akutte tilbud.

Dette kan betyde kortere ventetider hos mennesker, der venter på behandling eller udredning og flere tilbud, som akkommoderer forskellige behov for mennesker, der er i berøring med psykiatrien, såsom støtte, omsorg og rådgivning. Men så har vi jo festens omdrejningspunkt: ligestillingen af psykiatrien og somatikken.

Tilbage til fremtiden

Ligestilling af de to er ikke som sådan et nyt koncept. De var mere eller mindre integrerede inden kommunalreformen i 2007. Der lå ansvaret for somatik og psykiatri hos de 14 amtskommuner, men i forbindelse med at man nedlagde amterne og erstattede med regionerne, omstrukturerede man sundhedsvæsenet betydeligt, hvilket resulterede i denne opdeling af psykiatri og somatik.

Dette var trods kritik et forsøg på at løfte psykiatrien, da man oplevede, at psykiatrien blev nedprioriteret på somatiske afdelinger.

»Nu er der så gået næsten 20 år, og den politiske vurdering er, at nu er vi kommet så langt, at tiden er moden til igen at organisere psykiatri og somatik under samme ledelse,« som Katrine Frydendal, der

er uddannet socialrådgiver og i dag en del af administrationen for psykiatri i Region Hovedstaden, fortæller i et møderum, da Gloria besøger hende på Østerbro.

Det er lidt som at slå op med en ekskæreste. Først har man affundet sig med sin nye tilværelse, men så begynder man at tænke, at der faktisk gemte sig meget godt i forholdet, og hvis man er lidt som vores politikere, så finder man sammen med ekskæresten igen. Måske man endda gifter sig.

Baggrund for ligestillingen

Der er mange faglige betragtninger og holdninger, der gør netop denne del af 10-årsplanen diskussionsvækkende. Selvom de fleste eksperter er enige om, at der ikke bør være en forskel på standarden af somatisk og psykiatrisk behandling, så er det ikke altid realiteten. Ligestillingen bygger på, at ved at samle disse to felter på et organisatorisk og ledelsesmæssigt plan, så vil man opleve større sammenhæng mellem behandling på tværs af specialer.

Dette er især for at forebygge den overdødelighed, som er associeret med svære psykiske lidelser, og generelt mennesker der har været i kontakt med hospitalspsykiatrien.

I Behandlingsrådets rapport fra 2022 fastslås det, at mennesker med svære psykiske lidelser lever 7-10 år kortere i gennemsnit end den øvrige befolkning. Noget af dette kan tilskrives unaturlige årsager som selvmord, men op imod 60 procent kan tilskrives somatiske sygdomme.

Det peger altså på, at der skal ske en forandring af sundhedssystemet, der inkluderer forebyggelse, tidlig diagnosticering og mere kvalitet i somatisk udredelse og behandling af mennesker med psykisk sygdom.

Flere studier inkluderet i samme rapport indikerer også, at man i flere tilfælde har en forøget risiko for ikke at blive rettidigt diagnosticeret med hjertesygdomme og har mindre sandsynlighed for at modtage behandling eller undersøgelser for samme sygdomme, hvis man har en svær psykisk sygdom.

Dette er bare toppen af det isbjerg, som er ulighedsproblematikken omkring behandling i psykiatrien sammenlignet med somatikken. Men det er det, der er humlen i ligestillingen, nemlig at disse forløb skal være sammenhængende, og at der skal være mere opsyn samt forebyggelse af både psykiske sygdomme såvel som de somatiske.

Et halvt år inde

Som førnævnt er implementeringen af ligestillingen gået i gang, men det er stadig i sin spæde opstart. For selvom der er mange nødvendige tiltag, der forhåbentlig træder i kraft allerede i løbet af 2026 og 2027 ifølge aftalen, så er det ikke en øjeblikkelig transformation af systemet, som man kender det. Som Katrine Frydendal udtrykker:

»Når man hører politikerne, kan det hurtigt komme til at lyde som om, at man som patient kommer til at opleve et kæmpe løft i ens behandling med det samme. Som patient vil man nok ikke opleve de store forandringer med det samme. Først skal de organisatoriske ændringer falde på plads, før de for alvor kan omsættes til ændringer, som man som patient mærker.«

Her i den spæde begyndelse, udfolder planen sig på et helt lavpraktisk niveau. Alt fra at ansatte i regionerne skal have nye mails til et nyt lønsystem. Så selvom det er en romantisk fortælling, så er det altså ikke et magisk eventyr. Men dette betyder ikke, at der er ingen forandring overhovedet.

Nysgerrigheden breder sig

Et stort salgspunkt for ligestillingen af de to felter er også, at man som patient i psykiatrien eller somatikken har en større oplevelse af et sammenhængende forløb. Ved at ligestille bliver det som udgangspunkt lettere at holde øje med ens udvikling fra det somatiske til det psykiatriske eller omvendt.

De forskellige afdelinger skal altså have fokus på vidensdeling og at styrke de faglige miljøer på tværs af specialer. Men som Katrine Frydendal påpeger, så er dette problem ikke øjeblikkeligt løst:

»Man kommer nok ikke til at mærke så meget som bruger lige nu, men på sigt er ambitionen, at der er

Fortsættes på næste side...

lidt mere nysgerrighed og forståelse for de andre udfordringer, man måske kan have. At man oplever mere sammenhæng på tværs af somatik og psykiatri.«

Derfor er der også en anden spiller på banen i 10-årsplanen.

Digitale løsninger

I aftalen bliver digitale tilbud nævnt som en del af modernisering af systemet. Digitale tilbud vil for eksempel dække over et øget brug af videokonsultationer og terapi. I aftalen er parterne dog opmærksomme på, at der er en mangel på digital understøttelse, men de ønsker derfor at styrke datagrundlaget for ikke at nedsætte kvaliteten af behandling.

Generelt er dette også et forsøg på at få bedre kommunikation mellem det somatiske og det psykiatriske. I aftalen peger parterne på, at dette vil sikre hjælp, på trods af hvor man bor i landet. Her mener Katrine Frydendal, at man skal være påpasselig med, hvordan man implementerer digitale løsninger:

»Så vi skal passe på med, at vi ikke bruger de digitale løsninger som en erstatning, men som et supplement.«

Det kan altså ikke stå alene med kun digitale tilbud, men det kan være en ekstra indsats, som skal strømline hjælpen, der bliver tilbudt.

Historisk løft

Der snakkes om et historisk økonomisk løft af psykiatrien, du kan se dette som budgettet for brylluppet, på 4,6 milliarder kroner ekstra årligt. Denne investering skal både hjælpe mennesker, der mistrives psykisk eller med alvorlige psykiske lidelser med at få korrekt og effektiv hjælp. Det skal også bidrage til, at psykiatrien bliver et mere attraktivt sted for ansatte at arbejde.

Bekymringerne for denne ligestilling er blandt andet, at psykiatrien atter vil blive nedprioriteret i forhold til andre områder og specialer. For eksempel er kræftområdet prioriteret meget højt, hvilket selvfølgelig er positivt. Men som Katrine Frydendal husker os på:

»Vi skal bare huske, at når vi prioriterer noget, så er der noget andet, der ikke bliver prioriteret. Til psykiatriens fordel er der netop bevilget flere midler end nogensinde før - både til børne- og ungepsykiatri og voksenpsykiatri.«

Dette løft skal altså bidrage til, at psykiatrien kommer op på linje med andre områder uden, at det går ud over de andre områder.

Hårdt arbejde og fortsat fokus

En ligestilling er jo ikke kun et fingerknips væk, det kræver forsat fokus og udvikling fra politikkernes side. Og som med alle politiske beslutninger så er der jo mulighed for, at det giver bagslag. Der er blandt andet fortsat risiko for et reduceret fagligt blik og opmærksomhed på psykiatrien, men hvis du spørger Katrine Frydendal, så er dette indtil videre ikke tilfældet i praksis:

»Det ved jeg, der var mange, der var bekymret over. Netop at der ikke ville være denne nysgerrighed, ydmyghed og åbenhed, men det oplever jeg, at der er. Så personligt kan jeg både som borger og som medarbejder sige, at jeg er meget positiv over, hvordan det er begyndt.«

Et lykkeligt ægteskab

Som de fleste ægtepar måske vil fortælle dig, så er ægteskab ikke altid en dans på roser. Det samme kan siges for ligestillingen. Det er ikke bare en livsændrende beslutning, man tager uden at putte det hårde arbejde i. En afsluttende bemærkning fra Katrine Frydendal lyder:

»Der er et stort potentiale i sundhedsreformen, men organisatoriske ændringer skaber ikke i sig selv bedre forløb for patienter.Vi må ikke tro, at psykiatri og somatik her og nu ligestilles i praksis, og man som bruger eller patient kommer til at opleve mere sammenhæng alene ved at beslutte en sammenlægning.«

Men hvis alle parter er indstillet på at arbejde hårdt for at gøre dette til en lykkelig forening, mon ikke dette ægteskab så får lov at leve ud over hvedebrødsdagene.

Håbets farve

Af Catalina Christensen

Jeg ser på dig, min forårsblomst,

nyudsprunget og lille,

hvid, næsten gennemsigtig,

med finurlige, sammenkrøllede blade.

Din tilsyneladende skrøbelig stilk

har en forbavsende viljestyrke.

Du, smukke blomst,

du bærer noget magisk, dybt inden i.

En usynlig kraft,

som driver dig frem mod lyset.

Du trodser vinterens fjendtlige mørke og kulde.

Du kæmper, du søger ukueligt opad,

selvom solens stråler, har svært ved at nå dig.

Jeg ser på dig med trætte øjne,

og du hvisker til mig,

langsomt og blidt:

"Kan du se, Håbet er lysegrønt?

Vi to, Vi giver aldrig op!"

COLOURBOX ID: 54457467

Quiz

Kære læser, i anledning af at månedens tema er fremtidens psykiatri, synes jeg, at vi skal prøve noget nyt - vi skal prøve at spå! Husk at gemme jeres forudsigelser, så tjekker vi hvordan det rent faktisk gik til næsten sommer. God fornøjelse!

1. Kommer *Outlandish* (musikgruppe) til at optræde på Psykiatritopmødet 2026?

1. Ja
2. Nej

2. Vil Psykiatritopmødet 2026 endnu engang finde sted i Imperial Bio?

1. Ja
2. Nej

3. Er Mette Frederiksen stadig statsminister i juli 2027?

1. Ja
2. Nej

4. Sidder alle de nyudnævnte ministre, stadig på deres poster, når folketinget går på sommerferie i 2027?

1. Ja
2. Nej

5. Får psykiatrien tilført yderligere midler, udover det der allerede er aftalt, inden juli 2027?

1. Ja
2. Nej

6. Vil det være gratis at gå til tandlægen for psykisk syge/sårbare i juli 2027?

1. Ja
2. Nej

7. Har månedsmagasinet Gloria haft et tema om prepping for psykisk syge/sårbare inden juli 2027?

1. Ja
2. Nej

8. Er det stadig Jesper (ham der har lavet quizzer til dig i 3 år), som laver Glorias quizzer i juli 2027?

1. Ja
2. Nej

9. Vi skal også lige have tippet lidt sportsresultater, så: Vinder Norge VM i fodbold for mænd?

1. Ja
2. Nej

10. Og: Vinder Jonas Vingegaard Tour de France i 2026?

1. Ja
2. Nej

Svarene findes i fremtiden!

Tre bud på fremtidens psykiatri

Hvis man ser på tendenserne i psykiatrisk forskning og spirende behandlingsformer, er det muligt at gisne om fremtidens psykiatri. Måske vil vi se mere til psykedelisk terapi, VR - behandling og sammenkædningen mellem somatik og psykiatri.

Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard

Psykedelisk terapi
Behandling af psykiske lidelser med psykedelisk medicin blev anvendt i 1960'erne og 1970'erne og er sidenhen blevet kritiseret og omtalt som Danmarkshistoriens største psykiatriskandale.

Det til trods ses en tiltagende interesse for psykedelika såsom psilocybin både i forskningen og i befolkningen. Det psykedeliske stof findes i bestemte svampearter, og indtagelse medfører en markant ændret bevidsthedstilstand.

Forskellige studier viser lovende resultater for psilocybins mulige terapeutiske egenskaber i forbindelse med forskellige psykiatriske lidelser. Dog anvendt under meget kontrollerede forhold hvor en vigtig del af behandlingen er den trygge oplevelse.

I Danmark er brug af psilocybin og andre psykedeliske stoffer ulovligt uden for forskningsøjemed.

VR
Virtual reality (VR) er en lovende behandlingsform inden for psykiatrien med potentiale til behandling af en række psykiske lidelser og symptomer såsom angst, ptsd, psykosetilstande, depression, spiseforstyrrelser og afhængighed.

Terapeuten skaber virtuelle miljøer eller situationer, som påvirker patientens frygt eller psykiske ubehag. Erfaringen viser, at patienten vil være bedre i stand til at håndtere virkeligheden efter at have tacklet sin værste frygt sammen med psykologen gennem VR.

Cand. med. og ph.d. Ulrik Nykjær Jeppesens undersøger i sit ph.d.-projekt, hvordan VR giver mulighed for at arbejde med eksponering og adfærd på nye måder, der ikke er mulige ved traditionelle terapiformer. Han udtaler til Forskerforum i DM, at flere foreløbige studier indikerer, at VR er væsentligt bedre end traditionel terapi til at behandle paranoia ved skizofreni, og han tror på, at VR fortsat vil udvikle sig i fremtiden.

Sammenhæng mellem somatik og psykiatri
For at skabe en mere helhedsorienteret patientbehandling er planen, at sundhedsvæsenet i fremtiden skal integrere psykiatri og somatik. Det blev sat som mål i 10-årsplanen for psykiatrien i 2025 og forventes effektueret og fuldt gennemført i alle regioner i januar 2027. Målet er, at patienter med både fysiske og psykiske lidelser skal modtage en ligevægtig og sammenhængende indsats fra samme sted.

Anders Kühnau, forhenværende formand for Danske Regioner, udtalte i en pressemeddelelse fra Indenrigs- og sundhedsministeriet fra efteråret 2025, at den nye aftale om ligestilling og integration af psykiatri og somatik er et vigtigt skridt mod at skabe bedre og mere sammenhængende behandlingsforløb for de patienter, der både har fysiske og psykiske lidelser.

I hovedstaden kan den nye indsats helt konkret mærkes ved, at psykiatrien er blevet en organisatorisk og ledelsesmæssig integreret del af regionens fire akuthospitaler. Det er endnu for tidligt at måle, hvad psykiatriplanen betyder for patienterne i praksis. Håbet er at nedbringe overdødeligheden blandt mennesker med psykiske lidelser.

Kilder: DM – Forskerforum, Indenrigs- og Sundhedsministeriet

Fremtidens psykiatri og kunstig intelligens

Den fagre nye verden er overalt i vores samfund, og med nye værktøjer som AI, kunstig intelligens og VR, er der indenfor lægevidenskaben forskellige holdninger til, hvad vi kan forvente af den nye teknologi.

Tekst af Niels Green

Med indtoget af AI, som et værktøj, der både har sine fordele og ulemper, er det relevant at få svar på, hvordan nutidens eksperter ser på mulighederne for at få AI implementeret i behandlingen af psykisk syge. I den forbindelse har Gloria's skribent interviewet Trine T.H. Sainte-Marie, som er Ph.d.-studerende, og er tilknyttet Center for Digital Psykiatri i Odense, hvor hun forsker i dette emne.

Blå bog: Trine Theresa Holmberg Sainte-Marie

Psykolog ph.d.-studerende ved Center for Digital Psykiatri, Syddansk Universitet og Odense Universitetshospital, hvor hun forsker i brugen af kunstig intelligens

Hvordan vurderer du, at kunstig intelligens vil ændre psykiatrien i løbet af de næste 10-15 år?
»Der er forskellige måder, det vil gribe ind på. Det kan være en god klinikerstøtte, når vi f.eks får patienter ind, så udfylder de spørgeskemaer, de skriver fritekst, der er meget information, og det skal klinikerne sidde og gennemgå, og lave en vurdering ud fra. Det kan både være en energikrævende opgave og rutinepræget opgave, hvor man kan miste fokus.

Hvis man nu kan bruge AI til at opsummere for klinikeren og indikere, om de kan få gavn af tilbuddet, eller om de skal henvises til et andet sted og få hjælp. En AI mister jo ikke fokus, som vi gør, og man vil kunne få den en god initiel vurdering. Selvfølgelig skal der være en kliniker, der kigger med, og der er ikke nogen, der skal afvises pga. en AI-vurdering.«

På hvilke områder ser du det største potentiale for kunstig intelligens i forhold til udredning, diagnosticering og behandling af psykiske lidelser?
»Når man f.eks har en depression, som er det felt, jeg arbejder med, så er meget af det vi arbejder med her, det er at sørge for at få aktiviteter i gang. At få skabt noget struktur, fordi der er så lidt kognitivt og mentalt overskud, så bare det at stå op og tage et bad kan være en fuldkommen uoverskuelig opgave, så hvis man kan snakke med en AI om at få hjælp til at bryde processen op i små stykker, vi kalder det for "scaffolding", en struktur der omgiver noget, der har brug for at vokse ligesom en plante, når man sætter en pind i jorden, og så kan den vokse op af den.

Det er ikke pinden, der får planten til at gro, det gør planten selv. Pinden holder bare planten stabil, mens den gror sig stærk nok til at selv at kunne stå.«

Kan kunstig intelligens bidrage til tidligere opsporing af psykisk sygdom, og hvilke muligheder og begrænsninger ser du her?
»Det ville være fedt, hvis man i fremtiden kunne finde en portal, hvor man kunne snakke med en AI om, hvor man kunne finde hjælp, man skal ikke undervurdere dens mønstergenkendelse. Man kender det fra lægeverdenen; hvis du har en rigtig dygtig læge, så vil de være lynhurtige til at finde de almindelige

ting, og så kan man se, at når der kommer en ung dygtig læge, er de bedre til at finde de ting, der ikke er så almindelige på scanninger, fordi der bliver set med andre øjne.

Det er derfor, det er så vigtigt, at AI ikke står alene, fordi den har øje for de almindelige ting, men ikke så meget de lidt mindre sandsynlige ting.«

Tror du, at kunstig intelligens kan være med til at frigøre tid og ressourcer til mere menneskelig kontakt mellem patient og behandler?
»Det ville være enormt gavnligt, bare det at kunne frigive screeningstid, kunne psykologen bruge sin tid på at have en samtale i stedet for. En psykolog har 37 timer om ugen, og hvis de bruger 15 timer på screening, så er der x antal timer tilbage til samtaler og dokumentation.«

Hvilke etiske udfordringer rejser brugen af kunstig intelligens i psykiatrien?
»Der er hele problematikken med henblik på patientfølsomme oplysninger, hvordan sikrer vi, at systemet er lukket, så der ikke kan komme nogle informationer ud om mennesker, der må ikke gives informationer på tværs af behandlere.

Og så er der problematikken om, at hvis den tager fejl, så skal der være et sikkerhedsnet under den.«

Hvordan tror du, at relationen mellem patient og behandler vil udvikle sig i takt med, at kunstig intelligens får en større rolle i psykiatrien?
»Vi oplever jo allerede nu, at patienter kommer og har selvdiagnosticeret sig via AI. For at bruge en AI rigtigt skal man kvalificere den rigtigt, man skal vide, når den tager fejl, og lægen kan jo godt kvalificere et AI-svar, men patienterne har jo ikke den viden om, hvornår fortæller AI sandheden, og hvornår fortæller den det, som den tror, man godt vil høre?«

Hvis vi ser frem mod 2040: Hvad håber du, at fremtidens psykiatri kan tilbyde mennesker med psykiske lidelser, som ikke er muligt i dag?
»Mit ultimative håb er, at vi kan lave en AI, som er trænet til at være sikker og ikke er en "people pleasing"-robot, der kan gå ind og støtte og supportere patienten i hverdagen. Ligesom at have en psykolog i lommen, man kan spørge, hvis man ikke forstår en øvelse eller en udfordring, man ikke kan håndtere.

Som psykologer er vi jo kun til stede en gang om ugen, og rigtig mange af de ting, som folk med psykiske vanskeligheder oplever, sker jo i hverdagen og akut. Og det vil være min drøm, at de kan få hjælp til det. For at vi skal nå dertil, skal vi have en AI, der er sikker, og det er et stort hvis, om den bliver sikker.«

Fodbold og fællesskab

Ønsker du at prøve kræfter med fodbold i et trygt og hyggeligt miljø? - så er fodbold på Kompasset lige noget for dig

Her er plads til alle uanset fodboldevner, køn og alder. Vores største fokus er at skabe en god stemning og positive oplevelser med fodbold i et trygt fællesskab.

Vi spiller på asfalt og spiller derfor i almindelige kondisko.

Vi mødes hver **mandag kl. 11:00-13:00** på Kompasset, Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S

Det kræver ingen tilmelding at deltage, så mød blot op eller kontakt Kompasset på tlf. 40 49 32 47 for mere information.

KØBENHAVNS KOMMUNE

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

Vidste du, at...

Vrimleside om fremtidens psykiatri

Tekst af Inas B. Hamza

Vi vil se mere digitalisering. Digitalisering beskrives som en nødvendig del af fremtidens psykiatri, for eksempel gennem internetbehandling, videokonsultationer, apps og andre digitale løsninger. Et eksempel kunne være internetpsykiatrien.

Integration mellem psykiatri og somatik. Psykisk og fysisk sundhed skal tænkes bedre sammen i fremtidens sundhedsvæsen. Målet er at nedbringe stigmatisering, ulighed og overdødelig blandt mennesker med psykisk sygdom ved at sikre at, psykiatrien ikke står isoleret eller halter bagefter når det gælder ressourcer og kvalitet.

Inddragelse af VR-Terapi til behandling af eksempelvis personer med eksempelvis, PTSD, OCD, social angst, fobier og mod hørehallucinationer hos personer med skizofreni.

Kliniske forsøg med psykedeliske stoffer som psilosybin, ketamin, MDMA, LSD til behandling af psykiske lidelser.

Oprettelse af flexklinikker målrettet socialt udsatte borgere med komplekse problemstillinger, herunder dobbeltdiagnoser, misbrug og begrænsede sundhedskompetencer. Gruppen har ofte behov for tæt koordinering mellem sundheds- og socialindsatser. Med den aktuelle udbredelse af flexklinikker i Danmark foreslås det, at psykiatrisk behandling integreres som en del af klinikkernes kerneydelse fra begyndelsen.

Nye diagnoser integreres i sundhedssystemet for at understøtte en mere nuanceret diagnosticering. Et eksempel på en af disse er C-PTSD.

Kilder: Region Hovedstaden, Sundhed.dk, Center for Rusmiddelforskning, Psykiatrifonden, Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Sundhedsdatastyrelsen

TEMAET I KULTUREN

Hver måned kan du her finde temarelevante anbefalinger. Denne gang giver kulturens verden os tre podcasts.

Af Niclas Williams Kleven

Podcast: Brainstorm: VR-briller i psykiatrien: Sådan kan vi (måske) behandle og opspore psykisk sygdom i fremtiden (2. januar, 2025).
Meget tyder på at Virtual Reality kommer til at blive brugt til behandling og screening af psykiske lidelser i fremtiden. I dette afsnit af 'Brainstorm' ses der nærmere på hvordan man kan bruge VR i psykiatrien. En af de lidelser som afsnittet kommer omkring, er social angst. Her diskuteres det om VR-terapi kan være mere effektivt end eksponeringsterapi til at behandle lidelsen. Snakken kommer blandt andet til at handle om at VR-terapi har nogle logistiske fordele, fordi man kan skabe nogle virtuelle situationer hvor man kan opleve angst, som ville være svære at øve i virkeligheden. De snakker også om at VR-terapi kan hjælpe med at gøre dagligdags opgaver mere overskuelige, et vigtigt felt da mange mennesker med psykiske lidelser har problemer med at planlægge og bevare overblikket. Til slut i afsnittet snakkes der om at VR ikke må stå alene, men bruges som et supplement i behandlingen. Spændende podcast afsnit om fremtidens psykiatri. **Lyt til podcasten på videnskab.dk/serie/brainstorm**

Cover: Videnskab.dk

Podcast: Genstart: MDMA og midtlivskrise: (19. september, 2025).
Månedens anden anbefaling handler også om noget som vi måske vil se mere af i fremtiden. Psykologer og læger verden over er nemlig igen begyndt at vende blikket mod den bevidsthedsudvidende kemi, og de psykedeliske stoffers terapeutiske muligheder. I dette podcast afsnit fortæller journalist Kasper Lundberg om sin interesse for psykedeliske stoffer og om hvordan han har eksperimenteret med disse ulovlige stoffer på egen krop. Han fortæller blandt andet om sine oplevelser med stofferne MDMA, ayahuasca og psilocybinsvampe. Afsnittet dykker ned i hvorfor vi oplever hvad man kan kalde en psykedelisk renæssance inden for forskningsverdenen og stiller til slut spørgsmålet, kan nogle af disse stoffer måske hjælpe de mennesker der ikke kan hjælpes af traditionel medicin og psykologhjælp? **Find podcasten i DR Lyd.**

Foto: Agnete Schlichtkrull og DR

Podcast: Videnskabens Veje – Kan psykedelisk terapi modvirke alkoholafhængighed? (22. Okt. 2025).
Denne måneds tredje anbefaling bliver i samme spor og dykker igen ned i psykedelisk terapi. I dette podcast afsnit fortæller læge og ph.d. ved Psykiatrisk Center København Mathias Ebbesen Jensen blandt andet om sin egen forskning med psilocybin-terapi i forhold til at behandle folk med alkoholafhængighed. I afsnittet fortæller Mathias Ebbesen Jensen hvordan terapi sessionerne rent konkret foregår og hvilke resultater hans pilotstudie har vist. Har terapien reduceret deltagernes alkoholforbrug? Find ud af svaret ved at give podcasten et lyt. **Findes gratis på Spotify.**

Foto: Region Hovedstaden

Sex- og parforhold

Hej brevkasse

Jeg er en ung mand med en diagnose, og jeg har en kæreste, som glæder sig meget til sommerferien. Jeg kan mærke, at jeg bliver presset over alle de forventninger, der kan være til ture, familie, sociale planer og at skulle være "på" hele tiden

Jeg vil gerne være en god partner, men jeg har også brug for pauser, struktur og tid alene, så jeg ikke bliver overbelastet. Hvordan kan jeg tale med min kæreste om mine behov uden at såre hende eller få det til at lyde, som om jeg ikke vil være sammen med hende?

Hilsen

En lidt sommerferie-presset kæreste

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 sommerferie-pressede kæreste

Tak for dit spørgsmål. Først og fremmest: Det giver rigtig god mening, at du kan føle dig presset. Sommerferie bliver ofte talt om som noget, der kun skal være hyggeligt, spontant og afslappende. Men for mange unge med en diagnose kan ferie faktisk være krævende, fordi hverdagsstrukturen forsvinder, og der kan komme mange sociale forventninger på én gang.

Det vigtigste råd er, at du ikke skal vente, til du er helt overbelastet, før du siger noget. Tal med din kæreste på et roligt tidspunkt, hvor I ikke allerede er midt i en konflikt eller en travl plan. Du kan for eksempel sige:

"Jeg glæder mig til at være sammen med dig i sommerferien, men jeg ved også, at jeg har brug for pauser og struktur, så jeg ikke bliver overvældet."

På den måde viser du både kærlighed og ansvar for dine egne behov.

Det kan også være en god idé, at I laver en enkel forventningsafstemning inden ferien. Tal om tre ting:

- *Hvad glæder vi os til sammen?*
- *Hvad kan blive svært for mig?*
- *Hvordan kan vi lave plads til pauser uden at det bliver et problem?*

Det kan hjælpe din kæreste med at forstå, at dine pauser ikke handler om, at du vælger hende fra. De handler om, at du passer på dig selv, så du faktisk kan være mere nærværende, når I er sammen.

Et konkret råd er at lave "aftalte pauser". Det kan være en time alene, en rolig morgen, en aften uden planer eller en dag, hvor I ikke skal være sociale med andre. Når pauserne er aftalt på forhånd, føles de ofte mindre afvisende for partneren.

Du kan også bruge et simpelt signal, hvis du mærker, at du er ved at blive overbelastet. For eksempel: "Jeg har brug for en halv times ro, og så kommer jeg tilbage." Det er vigtigt, at du både siger, hvad du har brug for, og hvornår du vender tilbage. Det skaber tryghed.

Mit sidste råd er: Lad være med at gøre dine behov til noget forkert. Et godt parforhold handler ikke om, at man skal kunne det samme hele tiden. Det handler om at lære hinandens nervesystem, grænser og behov at kende.

Du kan sagtens være en kærlig og god partner, selvom du har brug for pauser, struktur og ro. Faktisk kan det være meget modent og kærligt at sige det højt, før presset bliver for stort.

Kærlig hilsen

Bastian Larsen

Sexolog

AKTIVITETSKALENDER

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i juli

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: Må fremtiden vise...

Glorias kommende tema

Magasintema august:
Psykisk sårbar på arbejdsmarkedet

Magasintema september:
Festival

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

Kompasset Amager

Mandage
10.00-11.00: Blid bevægelse - **Aflyst d. 13., 20. og 27. juli**
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
10.30-12.30: Puls og Styrke - **Aflyst d. 28. juli**
12.30-15.00: Brætspilscafé

Onsdage
10.00-11.30: Kropsgruppe - **Løbende optag** ● **Aflyst d. 15., 22. og 29. juli**
11.30-13.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908.
Vi følges fra Kompasset
12.30-13.00: NADA - øreakupunktur
13.30-15.30: Smykkeværksted - **Aflyst d. 15. og 22. juli**
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** ●
13.00-14.00: Sammen om haven
14.00-15.30: Puls og styrke - **Aflyst d. 30. juli**

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

● Kræver tilmelding

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage
Den 7., 14. og 28. juli klokken 11.00: Yoga

Tirsdage
Den 7., 14. og 28. juli klokken 13.00: Litteratur i det grønne

Onsdage
Den 1. juli klokken 11.00: Urtesalt med krydderurter fra haven
Den 29. juli klokken 11.00: Lavendel workshop

I uge 30 er der lukket

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@weshelters-ast.dk

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
16.00-19.30: 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
13.00-15.00: Musik - Samspil i salen
14.00-15.00: Rundvisning
14.00-15.00: Café Spiren
15.00-16.00: NADA
17.30-18.30: Stemmehørergruppe i **lige uger.**
16.00-19.30: Fællesmad

Onsdage
10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madworkshop
13.00-15.00: Temasport: **Yoga**
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
13.00-15.00: Samvær i caféen
14.00-15.00: Café Spiren
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
13.00-14.30: Urban gardening
13.00-15.00: Guitar jam
13.30-14.30: **1. fredag i måneden** - Husets demokratiske fællesmøde
14.00-15.00: Café Spiren

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**.

Kompasset 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 - **Aflyst i uge 29-31**
13.00-15.00: Social café med brætspil
13.00-15.30: Syning og reparation

Tirsdage
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: Puls og Styrke
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

Torsdage
10.00-12.00: Hjernetræning ●
11.00- : Rundvisning
12.00-15.00: Torsdag NaTur - **Aflyst i uge 31** ●
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 - **Aflyst i uge 29-31**
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

Kompasset Valby er et tilbud til Københavns Kommunes borgere med psykisk sårbarhed og psykiatriske diagnoser.

Tilmelding kræves ●

ASPA

Ligger på Nørrebro

I sommerperioden er der ændrede åbningstider hos ASPA.

ASPA Kapelvej 55 holder åbent i juli, men med ændrede åbningstider. Alle aktiviteter er på pause i perioden. Der serveres varm mad alle dage fra klokken 12.15 til 40 kr.

ASPA Griffenfeldsgade 35 holder åbent som sædvanlig til og med fredag d. 17. juli.

Mandage
09.00-16.00: Individuel støtte 🟡 🔵
10.00-14.00: AskovFonden Café 🟡
12.00-17.00: Samvær og fællesskab 🟢

Tirsdage
09.00-16.00: Individuel støtte 🟡 🔵
10.00-14.00: AskovFonden Café 🟡
12.00-17.00: Samvær og fællesskab 🟢

Onsdage
09.00-16.00: Individuel støtte 🟡 🔵
10.00-14.00: AskovFonden Café 🟡
12.00-17.00: Samvær og fællesskab 🟢

Torsdage
09.00-16.00: Individuel støtte 🟡 🔵
10.00-14.00: AskovFonden Café 🟡
12.00-17.00: Samvær og fællesskab 🟢
17.00-21.00: TorsdagsHygge 🟡

Fredage
09.00-16.00: Individuel støtte 🟡 🔵
10.00-14.00: AskovFonden Café 🟡
12.00-17.00: Samvær og fællesskab 🟢
17.00-21.30: WeekendFællesskabet **(18-35 år)** 🟡

Lørdage
16.00-21.30: WeekendFællesskabet **(18-35 år**) 🟡

Søndage
12.00-17.00: Samvær og fællesskab 🟢
13.00-18.00: WeekendFællesskabet **(18-35 år) - Lige uger** 🟡

🟡 ASPA Griffenfeldsgade
🟢 ASPA Kapelvej
🔵 Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 30 73 85 59

ASPA Kapelvej: Sommer-åbningstiderne gælder fra mandag d. 6. juli til og med søndag d. 2. august.

ASPA Griffenfeldsgade: Fra mandag d. 20. juli til og med fredag d. 7. august holder huset – inkl. café og butik – sommerlukket.

WeekendFællesskabet (18-35 år) holder åbent i Griffenfeldsgade 35 hele sommeren som sædvanligt.

TorsdagsHygge holder åbent hele sommeren i Griffenfeldsgade 35 som sædvanligt.

Alle øvrige aktiviteter er på pause i perioden.

Se mere på www.aspas.dk

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
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 fælleskab, 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**

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 **senest klokken 10.00 på dagen**
🟢 Tilmelding nødvending senest dagen før inden kl. 15.00.

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: Morgenmad
12.00-15.00: NADA.
14.30-15.30: Frokost
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: Brunch
11.30-16.00: Udflugt. **Læs mere nedenfor**

Onsdage
11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.00-13.00: 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: 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: Morgenmad
15.00-16.00: Frokost

Udflugter i juli:
7. juli:

Særevents:
10. juli: Sommerfest

Lukkedage:
Sommerlukket: 13. juli - 2. august

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

Alt er gratis i Muhabet.

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Nyt semester starter **mandag d. 10. august**. Se alle hold på vores hjemmeside www.lsfv.dk.

Vi holder åbent hus **mandag d. 4. august kl. 15-16**, hvor du kan høre om skolen og det nye semester.

Find mere information omkring tilmelding, kurser og betaling på vores hjemmeside ***www.lsfv.dk***

ASPA

Ligger på Nørrebro

I sommerperioden er der ændrede åbningstider hos ASPA.

ASPA Kapelvej 55 holder åbent i juli, men med ændrede åbningstider. Alle aktiviteter er på pause i perioden. Der serveres varm mad alle dage fra klokken 12.15 til 40 kr.

ASPA Griffenfeldsgade 35 holder åbent som sædvanlig til og med fredag d. 17. juli. Fra mandag d. 20. juli til og med fredag d. 7. august holder huset – inkl. café og butik – sommerlukket.

Se mere på www.aspas.dk

Skolen for Skabertrang

Ligger på Østerbro

Sommerskole uge 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 keramikkens verden, lege med ord og genrer eller udtrykke dig gennem musik og sang.

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.skolenforskabertrang.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

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***

Åbninsgtider:
Skolen åbner klokken 9 mandag til fredag

Kontoret holder lukket i juli. Se hjemmesiden for information.

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

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 Amager

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 fremtidens psykiatri

Skal vi i fremtidens psykiatri bygge på det vi har eller skal der ske noget nyt? Gloria har spurgt et udsnit af nogle ledende personer fra nogle af de største organisationer på psykiatriområdet om deres holdninger til psykiatriens udfordringer lige nu og hvad de mener der skal til i fremtiden.

Tekst af Anne Reus Christensen / Foto: Bedre Psykiatri og Pia Konstantin Berg

Anette Pedersen - Medlem af Landsledelsen i LAP (Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere).

Hvad er de største udfordringer, psykiatrien står overfor lige nu?

»Noget af det, vi ser, er, at folk, der beder om og har brug for hjælp, ikke kan få den. Samtidig kan mennesker, der gerne vil udredes, have svært ved at blive udredt. Det er også utroligt svært at få slettet en diagnose, som man enten aldrig har haft eller som ikke længere er aktuel.

Vi har været med til at formulere 10-årsplanen for psykiatrien. Den er en god drøm, men den er svær at realisere, fordi de fleste midler er båndlagt.«

Hvad skal der til, for at psykiatrien kan løse sine opgaver i fremtiden?

»Jeg tænker, vi skal have nogle flere psykiatere og psykologer. Og så skal vi se på, hvordan vi bruger AI. Skal det være med til at afgøre, om nogle kan få hjælp eller ej? AI kan meget, men kan næppe vise menneskelige følelser.«

Hvilke tilgange og metoder skal være fremherskende i fremtidens psykiatri, synes du?

»Blandt andet Recovery. Man skal ikke bare gå ud og give folk en pose piller og så forvente, at alt bliver godt. Det er ikke altid en pose piller, der kan hjælpe folk. Man må lytte til mennesket bag. Peers må også gerne fylde mere i fremtidens psykiatri. Jeg tror, det er værdifuldt at kende nogle, der selv har været noget lignende igennem. En man kan snakke med og spejle sig i. Som forstår dig på en helt anden måde. Så man skal både fokusere på recovery og peersstøtte. Der skal noget mere menneskelighed til. Det kan måske lindre nogle med medicin, men alle har brug for et lyttende øre.«

Mia Kristina Hansen - Forperson Landsforeningen Sind

Hvad er de største udfordringer, psykiatrien står overfor lige nu?

»Det er nok det her med, at mange, der ønsker at få hjælp, ikke oplever at få den hjælp, de har brug for. Der sker for eksempel det, at når man spørger om hjælp, så kan det være rigtig svært at finde ud af, hvor man skal spørge om hjælp. Man kan opleve at blive sendt videre i systemet, til det kører i ring. Det er måske først, når man bliver sådan rigtig dårlig, at man så egentligt bliver taget alvorligt. Det er noget af det, vi oplever sker.«

Hvad skal der til, for at psykiatrien kan løse sine opgaver i fremtiden?
»Noget af det, vi har talt om, er, at det er vigtigt, at der er noget med kulturen. Struktur er vigtig, men kvalitet skabes gennem en kultur og relationer og den måde, mennesker mødes på. Hjælpen skal tage udgangspunkt i den enkeltes ønsker og erfaringer. Den recoveryorienterede indsats skal helt ind i maskinrummet, hvor man i systemet får en fælles forståelse af, hvad det er, der hjælper mennesker. Peers er også en meget vigtig del, når folk skal komme sig. Vi skal også inddrage civilsamfundet mere og kigge på hele hverdagslivet.«

Hvilke tilgange og metoder skal være fremherskende i fremtidens psykiatri, synes du?
»At recovery ikke kun handler om behandling, det handler også om håb, fællesskaber, muligheder og indsatser, der styrker den enkeltes handlekraft og deltagelse i hverdagslivet.«

Mads Engholm - Formand for Bedre Psykiatri

Hvad er de største udfordringer, psykiatrien står overfor lige nu?
»Den største udfordring, psykiatrien står overfor lige nu, er at få sat handling og resultater på det håb, som er opstået nu hos psykiatriens brugere, fagfolk og pårørende, fordi politikerne for første gang i meget lang tid har lavet en samlet plan for psykiatriens udvikling med psykiatriens 10-årsplan for, hvordan vi løfter psykiatrien. Psykiatrien har traditionelt set været noget, man tog op sådan lidt fra sag til sag. Nu er man skiftet over til at sige, at det er lige så vigtigt samfundsmæssigt set, at psykiatrien fungerer, som da man besluttede at lægge planer for hele kræftområdet. At få det håb der er tændt gjort til resultater, det er den største udfordring.«

Hvad skal der til, for at psykiatrien kan løse sine opgaver i fremtiden?
»Psykiatriens første 10-årsplan skal virke og gøre en forskel, sådan at man på tværs af psykiatrien kan mærke, at der sker forbedringer. At folk kommer hurtigere til at få udredning og behandling og at folk oplever en bedre sammenhæng mellem det, der sker i behandlingspsykiatrien, den hjælp og støtte, man skal have fra kommunerne og det der sker hvor hverdagen skal leves igen, med den hjælp og støtte man har brug for. Store planer er kun det værd som de kan levere af resultater.

Men vi skal også huske, at de mennesker, der har brug for psykiatrien, jo også har brug for, at der er et uddannelsessystem og arbejdsmarked og foreningsliv, der tager hensyn til, at vi er forskellige. Alt det kan psykiatrien jo ikke fikse, så alle de der ting rundtom, skal vi også snakke alvorligt om. Sådan at de, der er psykisk syge eller neurodivergente, kan få et ordentligt liv. Psykiatrien er bare starten.«

Hvilke tilgange og metoder skal være fremherskende i fremtidens psykiatri, synes du?
»I Bedre Psykiatri går vi ind for, at man har mange forskellige metoder og greb, som man kan bringe i spil. Vi mener, at god hospitalsbehandling og medicinsk behandling skal bruges, når det er dét, der er brug for. Men det, vi oplever, er bare, at det tit er det eneste, man får tilbudt. Også til dem, der ikke kan bruge det til noget, eller som kun kan bruge det til noget, hvis de for eksempel også kan få familiestøtte eller terapi eller behandling for deres somatiske sygdomme. Alle de ting skal også være der, for at folk faktisk kan få den hjælp, de har brug for. Så for os er der et ønske om, at vi kommer til at se mere af de ikke-medicinske behandlingsformer. Hvis medicin er det eneste redskab i værktøjskassen, er der en hel masse mennesker, der ikke får den hjælp, de har brug for.«

Botilbuddet Ringergården

Almindelige menneskers hjem og andres arbejdsplads.

Tekst af Anne Reus Christensen / Foto af Joan Joensen

Når man kører ned af Degnestavnen fra Birkedommervej og kigger mod højre, toner Ringergårdens rødstenbygninger op. Herinde i gården i en smuk vild have ligger et af Københavns Kommunes botilbud for psykisk sårbare. Her har almindelige mennesker med psykiske udfordringer deres hjem. Det er også andre almindelige menneskers arbejdsplads, nemlig det personale der er ansat der.

Denne dag har Gloria sat sygeplejerske Louise Steinmetz stævne til en snak om, hvordan det er som personale at arbejde i andres hjem, og hvad de egentligt kan hjælpe beboerne med.

En dag på arbejde

Når sygeplejerske Louise Steinmetz drejer ind ad indkørslen til Ringergården, kommer hun igennem den store og skønne vilde have på vej til hovedindgangen.

Men en almindelig dag som personale på botilbuddet Ringergården starter altid med, at man tager en alarm på når man møder ind, for dette er et botilbud for psykisk sårbare. Personalet må aldrig gå alene men i de sene eftermiddagstimer, hvor de er alene, samarbejder de med personalet på de to samarbejdende botilbud nemlig Vestergårdsvej og Bjergvænget.

»Det bliver fulgt ret nøje og taget meget alvorligt,« siger sygeplejerske Louise Steinmetz.

Herefter er det første, hun gør, at danne sig et overblik over, om der for eksempel er sket noget om natten, hun skal være opmærksom på. Så kommer der nogle faste punkter som medicinudlevering og morgenmøde for personalet. Man er som regel kontaktperson for 2-4 beboere som man skal hjælpe.

»Og det er alt fra bostøtte i boligen, måske støtte til rengøring eller andre praktiske opgaver. Så kan det også være ledsagelse ud af huset, hjælp til at kontakte læge eller offentlige instanser,« siger Louise Steinmetz.

Der kan også være møder som for eksempel personalemøder, supervision og faglig sparring i personalegruppen. Opgaverne for personalet kan også være samvær med beboerne.

»Det er også det, jeg synes, er det mest fantastiske ved det her sted. Det er støttende samtaler og terapeutisk samvær. Vi faciliterer, når der er nogle fælles aktiviteter for beboerne. Det med at starte en samtale eller holde den i gang kan nogle gange være svært for nogen, så det hjælper vi også gerne med,« siger Louise Steinmetz.

Beboerne

Der bor mange forskellige slags mennesker på et sted som Ringergården. De er i alle aldre og livsfaser. Men fælles for dem er, at de alle har psykiske

udfordringer og måske diagnoser, der gør, at de har svært ved at bo alene og klare sig selv. På Ringergården bor man i egen bolig, men er samtidig visiteret til noget hjælp og støtte.

»Der er en del beboere indenfor det skizofrene spektrum. Men det kan også være angst eller personligheds- eller udviklingsforstyrrelser eller mennesker med depressive tilstande. Der kan også være, det jeg vil kalde, et forbrug af alkohol eller andre euforiserende stoffer. Det er meget lidt, vi har af det her, heldigvis for det kan forplumre hele billedet og gøre det meget komplekst," siger Louise Steinmetz og tilføjer:

»Langt hen ad vejen er det mennesker som dig og mig, der bor her. For psykisk sygdom kan ramme os alle.«

Nogle beboere har også nogle somatiske diagnoser, og så kan det være en opgave for personalet at skulle manøvrere på deres vegne i sundhedsvæsenet.

»Så det er mange slags mennesker der bor her i mange forskellige livsfaser og som har ressourcer inden for nogle områder og mangler lidt på andre områder. Overordnet virkeligt skønne og spændende mennesker,« siger sygeplejerske Louise Steinmetz.

Faglige overvejelser

For at arbejde på et sted som Ringergården skal man have et samarbejde med de beboere, man skal hjælpe til at fungere, og det vil sige, at det hviler på viden og færdigheder, der er relationelle.

»Så først skal man have en relation til det menneske, man skal hjælpe. Og så skal jeg være meget bevidst om, at jeg kommer udefra og træder ind i deres bolig,« siger Louise Steinmetz.

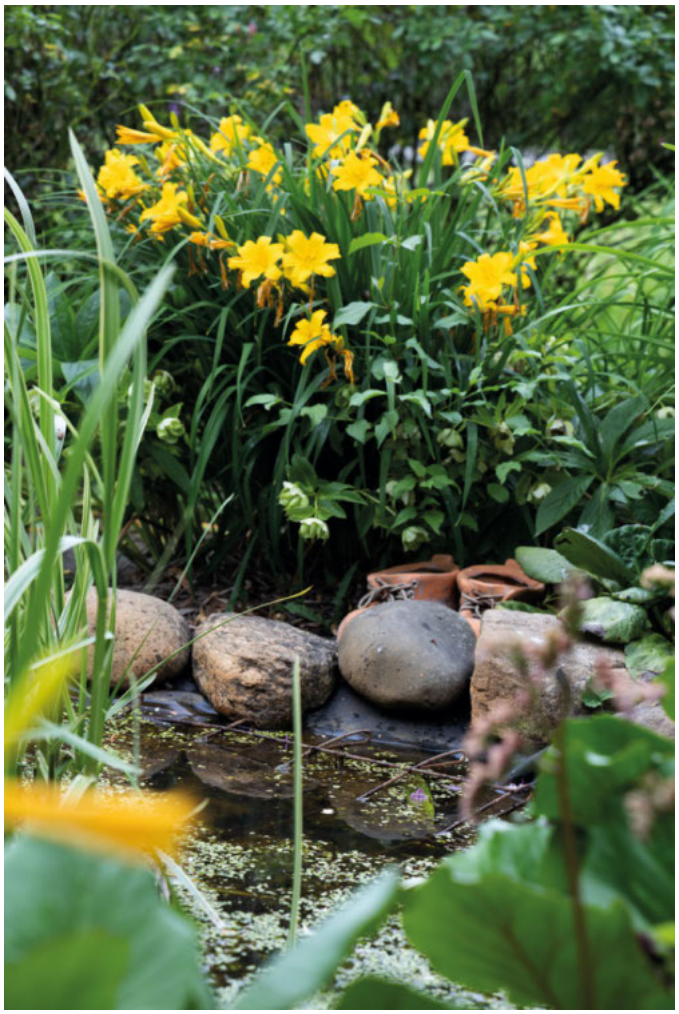
Hun gør sig mange overvejelser om, hvordan hun etablerer denne relation, og hvordan hun vedligeholder den. Det sker i et samarbejde med det menneske, hun skal hjælpe.

»Jeg trækker rigtig meget på hele mit psykiatriske bagkatalog af viden, og deri er der både sygeplejefaglig, pædagogisk og psykologisk viden. Man bruger lidt af det hele og især sig selv – sin egen person,« siger Louise Steinmetz.

Hvis en af beboerne svinger lidt i sin tilstand og for eksempel bliver psykotisk eller en, der er depressiv, får selvmordstanker, er det en opgave for personalet at observere og videregive oplysninger til rette vedkommende.

Fortsættes næste side....

»Vi skal jo hele tiden vurdere, hvornår vi skal kontakte en læge og i givet fald være med til at foranstalte, at et menneske bliver indlagt, eller der bliver ændret i medicinen,« siger Louise Steinmetz.



Recovery og rehabilitering

På Københavns Kommunes hjemmeside omtales de socialpsykiatriske botilbud som 'udviklingshuse', hvor der bliver arbejdet recoverybaseret og rehabiliterende. Så hvad vil det sige at arbejde recoverybaseret?

»Det betyder, at arbejdet er en proces, og det er individuelt og personligt. Så vi skal i samarbejdet finde frem til, hvilke mål det enkelte menneske kunne have inden for nogle bestemte områder i forhold til, hvad der er meningsgivende for den enkelte i livet lige nu. Recovery er også at kunne leve med sine symptomer, som forhåbentligt er reduceret, men have et meningsfyldt liv alligevel med sine symptomer,« siger Louise Steinmetz.

Hun mener at begreberne recovery og rehabilitering ligger lidt op ad hinanden.

»Rehabilitering er mere møntet på at genvinde nogle funktioner og opretholde et så højt funktionsniveau som mulig.

Rehabilitering kan indebære at man træner nogle ting som for eksempel kognitiv træning. Recovery er mere bredt og handler om hvad der giver mening for den enkelte,« siger Louise Steinmetz.

Dilemmaer og fordele ved at arbejde på botilbud

Nogle gange hører det til personalets opgaver at risikere at overskride beboernes personlige grænser. Det kan for eksempel være, når nogen har brug for at få at vide, at de skal tage et bad. Louise Steinmetz fortæller, at det er nemmere at hjælpe her, hvis man har en god relation til beboeren.

Louise Steinmetz fremhæver, at det er vigtigt som personale at være opmærksom på sine grænser, fordi man kommer ret tæt på beboerne. Nogle beboere vil gerne være private venner, og det dur ikke. Vi har hver sin rolle, og min er den professionelle sundhedsfaglige omsorgsperson, som er til for at hjælpe og støtte beboeren.

»Man bliver en slags professionel ven. Jeg vil gerne være venskabelig og møde hver enkelt beboer kærligt, omsorgsfuldt og autentisk, men vi har mødt hinanden her - ikke for at blive venner, men fordi jeg er ansat til at støtte og hjælpe. Det er min arbejdsplads og beboernes hjem. Jeg har oplevet, at beboere nogle gange ønsker, at jeg gør nogle ting, som rækker langt ud over, hvad der står i min stillingsbeskrivelse. Det kan sætte en i et dilemma som personale. Indimellem er man nødt til at sno sig og være fleksibel, men det skal altid være inden for rammerne af, hvad man er ansat til, så man er også nødt til at være tydelig og indimellem sætte grænser over for beboerne«, siger Louise Steinmetz.

Louise følger os til sidst ned at trappen til den skønne have, der er omkring Ringergården. Hun giver følgende afskedssalut, inden vi forlader matriklen:

»Jeg vil sige, som Peter Lund Madsen sagde en

gang: 'Psykisk syge mennesker er bare pissegodt selskab.' Jeg bliver hele tiden mindet om, at psykisk sygdom kan ramme os alle, og der er mange her, der har levet nogle hårde, vilde og meget spændende liv. Det får jeg lov at høre om, når jeg spørger til det.«

Der er som hovedregel to typer botilbud for psykisk syge i Københavns kommune.

Der er de midlertidige botilbud (paragraf 107) som Ringergården hører til, og de længerevarende botilbud (paragraf 108). En af forskellene på midlertidige og længerevarende botilbud er at der er personaledækning hele døgnet på de længerevarende botilbud. På paragraf 107 er der personale i dag/aften timerne.

Det beror på en individuel vurdering om man visiteres til det ene eller den anden type botilbud.

De 3 botilbud: Ringergården, Vestergårdsvej og Bjergvænget samarbejder og har fælles ledelse.

Lille Skole for Voksne i Vanløse

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

Lille Skole for Voksne i Vanløse tilbyder undervisning til voksne med psykisk sårbarhed. Her er mange hold, både boglige og kreative.

Nyt semester starter d. 10. august.

Kom til åbent hus **mandag d. 3. august kl. 15-16** og hør mere om skolen. Du kan også læse mere på www.lsfv.dk

»Og så er det også det at kunne være sammen om noget undervisning, så man udvikler sig.«

-Kvinde, elev siden 2024

Lille SKOLE for VOKSNE

Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

At komme ud af garderoben: Sendiagnosticering af ADHD hos kvinder

Kvinder med ADHD lærer ofte at blive læst som velfungerende, længe før de selv forstår hvorfor de føler sig anderledes.

Tekst og foto af Inas B. Hamza

Camilla fik sin diagnose, da hun var i slutningen af 20'erne. For mange kvinder bliver ADHD først opdaget sent i livet. Ikke fordi symptomerne ikke har været der – men fordi de ofte har taget andre former: tankemylder, overstimulering, perfektionisme eller en konstant overkompensering og ubalanceret energidistribution for at få sammenhæng hverdagen.

Garderoben kan være et af de steder, hvor det bliver synligt. Et sted, hvor sanselighed, identitet og kontrol mødes, hvor det feminine udtryk både kan være en måde at passe ind og en måde at finde sig selv på.

Hyperfokus og hyperfiksering

Hun beskriver ikke garderoben som et egentligt system.

»Jeg tror bare, det er en besættelse. Jeg ved ikke, om det handler om struktur. Det er bare en fiksering.«

Hun beskriver sine interesser som intense og tilbagevendende fikseringer. Særligt i forhold til beklædning. Fiksering hos personer med ADHD er en intens altopslugende fordybelse af noget bestemt. Det bliver oftest også kaldt hyperfokus, da tid og sted forsvinder, og det er vanskeligt at skifte fokus til noget andet.

»Jeg vil ikke sige, jeg har et system. Men når jeg køber noget, er min research ret disciplineret. Folk spørger altid: 'Hvordan fandt du det?'. Jeg kigger konstant – bruger de rigtige søgeord

– det er en hyperfiksering på bestemte materialer, stilarter og mærker.«

Hyperfokus: *En tilstand af intens koncentration, hvor man bliver opslugt af en aktivitet, i en sådan grad at man mister fornemmelsen for tid og omgivelser.*

Kilde: Region Hovedstaden

Maskering, garderoben og verden udenfor

Hun svarer uden tøven »Ja, helt sikkert« da hun bliver spurgt, om hun har følt et pres for at fremstå

som en person, der havde styr på det — også visuelt.

Har dit tøj nogensinde været en måde at skjule, hvordan du har det indeni?

»Det tror jeg helt sikkert, det har været. Man kan tage pænt tøj på og præsentere sig selv flot. Man kan gemme sig bag det – lade som om man er som de andre.«

Maskering: *Når en person skjuler eller kompenserer for sine ADHD-symptomer for at passe ind socialt eller leve op til omgivelsernes forventninger. Maskering ses ofte hos piger og kvinder og kan være mentalt udmattende over tid.* *Kilde: Region Hovedstaden*

Dopaminkick

Hvad er dagens item?

»Jeg er en person, der køber, og den nye ting er den nye besættelse.«

At købe ny beklædning kan give det her midlertidige dopaminkick Camilla fortæller om, hvordan det føles at købe nyt.

Dopaminkick: *En kortvarig følelse af belønning eller stimulation, som opstår, når hjernen frigiver dopamin. Personer med ADHD har et anderledes belønningssystem, og kan have et større behov for aktiviteter, der giver hurtige dopaminkick.* *Kilde: Region Hovedstaden*

»Selvfølgelig føles det godt – men kun et kort øjeblik, ligesom at drikke en kop kaffe. Jeg ved, det er en besættelse med grænser.«

En rutsjebanetur med højder og lavpunkter

For mange kvinder med ADHD kan strukturer og strategier i livet gøre det sværere for andre at forstå og få øje på diagnosen. Camilla virker som en person, der har styr på tingene, men selv mener hun ikke, at det er derfor, hendes diagnose er blevet overset.

»Diagnosen kom mest af, at jeg har meget høje og lave humørsvingninger. For det meste handler det, når de diagnosticerer ADHD, om, hvor produktiv du er, og hvordan du fungerer i et arbejdsmiljø – det er et ret trist perspektiv på en psykisk tilstand. I sidste ende handler al medicin jo om at få dig til at fungere i denne vanvittige verden, hvor alle skal være produktive. Der er ikke tid til 'bullshit'.«

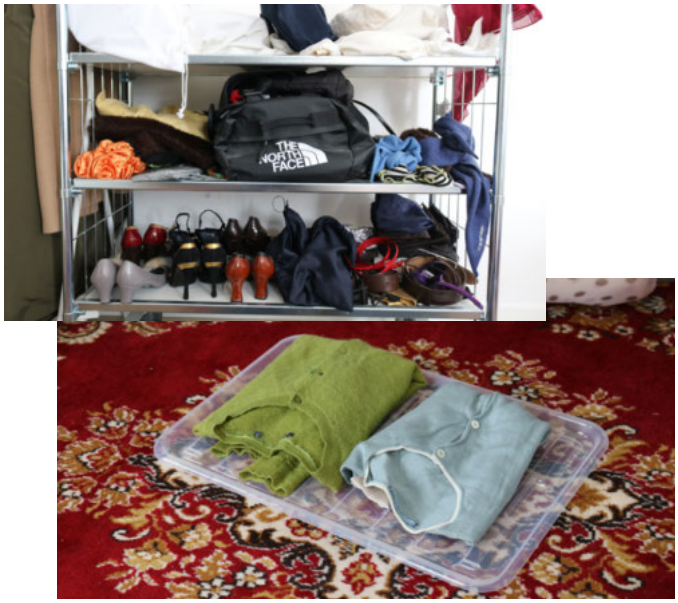
Camilla takkede nej til medicinen og valgte at fokusere på at forbedre hendes teknik psykiateren roste hende for.

»Jeg kan styre min tid selv – det handler mere om at forbedre min egen teknik. Psykiateren sagde, at jeg faktisk er meget produktiv for den type person, jeg er. Da jeg tog medicinen første gang, føltes det som at være en robot – den får dig bare til at passe ind i samfundet. Nogle gange tænker jeg, at psykiatere burde spørge sig selv, hvorfor vi alle skal være ens. Det giver ikke mening.«

Fortsættes næste side....

Nye items og nye strategier

Da du fik diagnosen, fik du så nogen nye strategier, der kunne hjælpe dig med at finde din plads i samfundet på en autentisk måde uden at ændre dig selv?



»Et antistressværktøj, psykiateren gjorde mig opmærksom på, som jeg allerede har, er at bruge en klud jeg kan røre og nulre, jeg har et slags stof jeg er knyttet til og det bruger jeg, for at få mit nervesystem til at blive afslappet, det giver mig bedre koncentration. Der findes mange små antistressværktøjer, som man kan have i hænderne, stressbolde, smykker og små dimsedutter, det handler om at finde sin egen.«

Mange finder ro efter en diagnose og kan fokusere på at finde meningsfulde strategier i overensstemmelse med sig selv og samfundet. Camilla er et af dem der har fået nyt perspektiv og ro efter diagnosen og derved kan fokusere energien andre steder.

Antistressværktøj: En handling eller vane, der hjælper med at skabe ro i kroppen, regulere spænding og genvinde koncentration. Et værktøj kan fx være at dimse med hænderne, vippe med benet eller bruge fidget-redskaber. Kilde: Region Hovedstaden

Ser du anderledes på dig selv efter at have fået den?

»Egentlig ikke. Jeg forstod bare endelig, at jeg ikke var skør, når jeg følte mig anderledes. Jeg har det egentlig okay. Jeg havde bare det i baghovedet før – tanken om at 'jeg har en diagnose'.«

Mere livsenergi

»Personligt arbejder jeg freelance så det giver en frihed og at jeg kan arbejde hjemmefra og strukturere min tid, gør en stor forskel, men en teknik jeg har fået som virker hvis man ikke har social angst er at finde koncentrationen ved at opsøge offentlige steder, som parker, biblioteker og caféer, læsesale hvor miljøet lægger op til arbejde. Det er bare vigtigt at man er komfortabel, sidder komfortabelt, tager en masse små pauser og ikke overgør tingene.«

»Hvis jeg har en udfordring og den løsning, jeg har prøvet, ikke virker, så handler det om at slippe den og finde en lettere og mindre opgave, så jeg får følelsen af succes og tilfredsstillelse når den er fuldført og på den måde kan jeg regenerere energien fra følelsen til at tage hånd om andre forhindringer.«

For Camilla har diagnosen været en bekræftelse af hendes indre og det, hun har vidst om sig selv, er blevet spejlet tilbage og anerkendt. Hun bliver med diagnosen set som hun er, selvom samfundet alligevel stiller krav til tilpasning.

»Jeg er ikke skør af at tænke, at jeg er lidt langsommere end andre og fungerer anderledes. Samtidig gør det ikke den store forskel i hverdagen – det er bare sådan, det er. Verden er bygget af 'normale' mennesker, så man må alligevel tilpasse sig.«

Et samarbejde mellem fagprofessionelle og psykoseramte

OPUS er en specialenhed for unge (18-35 år) med debuterende psykose. Hvordan fungerer behandlingen af denne målgruppe fra medarbejderens perspektiv?

Tekst og foto af Sune Folberg Pedersen

Gloria er nysgerrige på, hvordan det er at arbejde med unge med debuterende psykoselidelser. Vi har derfor kontaktet OPUS på Lersø Park Alle for at besøge dem og interviewe medarbejderne Tine Jepsen og Annette Refsgaard Husted. De arbejder som henholdsvis sygeplejerske og socialrådgiver.

Medarbejderen i OPUS

OPUS er et regionalt, ambulant tilbud, der arbejder intensivt med unge mellem 18 og 35 år, der har debuterende psykose. OPUS er tværfagligt funderet. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at de to medarbejdere, jeg har snakket med, har forskellig profession. Yderligere har de begge meget lang erfaring i OPUS.

Der er en naturlig forskel på nyuddannede og de medarbejdere, der har været i branchen i over 10 år. OPUS har begge typer af medarbejdere, og det bliver i interviewet beskrevet som, at den skiftende anciennitet skaber en dynamik i arbejdet, som er velfungerende. Tine udtaler:

»Vi har en blandet skare af folk, der har rigtig meget erfaring fra OPUS og rigtig meget erfaring fra andre steder i psykiatrien. Så har vi også nogen forholdsvis nyuddannede, der kommer med noget andet såsom en god energi og en anden lyst til at undersøge og spørge: 'Hvorfor er det lige, I gør det på den her måde.'«

I OPUS bliver medarbejderne sendt på efteruddannelse. OPUS er tilknyttet en forskningsenhed, og

Tine Jepsen og Annette Refsgaard Husted arbejder som henholdsvis sygeplejerske og socialrådgiver.

de udvikler forskellige grupper/tiltag i fællesskab med de nuværende patienter og tidligere patienter.

Kontaktperson og diversitet

OPUS har en tilgang, hvor medarbejderen har rollen som vejleder/oplyser/sparringspartner. Kontaktpersonen følger optimalt patienten i 2 år. Som kontaktperson møder man patienterne på forskellige tidspunkter i livet, som gør hver patient unik og skal mødes som individ. Dette fordrer tværfaglig behandling i forhold til at imødekomme patients aktuelle behov, eller at patientens behov ændrer sig, som tiden går.

Jeg kan forestille mig, at alle de her ting er med til at skabe noget diversitet i arbejdet. Hvordan er det at være i det som ansat?

Fortsættes næste side....

»Det er da bare mega dejligt. Det gør jo, at man hele tiden har et blik rundtomkring. Man bliver ikke så fartblind, man forholder sig hele tiden til sit arbejde og sin faglighed. Det, tror jeg, faktisk er meget sundt,« fortæller Annette.

De to medarbejdere tilgår stedets og deres egen udvikling med en positiv reflekterende holdning og en tydelig nysgerrighed og glæde.

Det lyder meget hollistisk – mange kasketter – er det også fedt at have så mange kasketter på?

»Det er superfedt at have mange kasketter på. Det gør også hverdagen afvekslende og spændende,« fortæller Tine, mens Annette supplerer:

»Det kræver selvfølgelig også noget ekstra af og til. Når vi har så mange ting at holde styr på. Men det gør det virkelig interessant som ansat.«

OPUS skal rumme mange forskelligheder hos deres patienter, derfor skal de kunne mange ting. De skal have forskellige tilgange til deres patienter. Dette ses som spændende og egentlig også udviklende.

En af disse tilgange er såkaldt kognitiv adfærdsterapi. Hos OPUS's medarbejdere kan det både være decideret kognitiv adfærdsterapi (eksempelvis den kognitive diamant), men tilgangen kan også ligge som en mere grundlæggende tilgang i samarbejdet med patienten.

Den veldefinerede målgruppe

Der er forskellige ting, der gør OPUS specielt. Der er færre patienter pr. medarbejder, det at OPUS som udgangspunkt er et 2-årigt forløb, og så gør målgruppen med de 18-35-årige med debuterende psykose det også til et specielt sted.

Individerne i målgruppen er forskellige. Men det, at målgruppen er debuterende med en psykoselidelse, betyder, at der er nogle ligheder, hvor patienterne kan spejle sig i hinanden. Medarbejderen skal derfor skabe et miljø, hvor denne spejling kan finde sted eksempelvis i grupper såsom social færdighedstræning.

Oplevelsen af debuterende psykose

Oplevelsen af en debuterende psykose kan være meget forvirrende. Man skal forholde sig til en virkelighedsforståelse, som er skæv, og som gør livet problematisk at finde rundt i. Noget af det første, OPUS gør med en ny patient, er at prøve at gøre begrebet psykose mere forståeligt.

»Der er rigtig mange spørgsmål omkring at få en psykoselidelse, og omkring hvad betyder det her psykose ord her, hvad betyder det her ord skizofreni for eksempel,« forklarer Tine.

Generelt set prøver medarbejderen i OPUS at informere patienten om ens egen sygdom. Der er på et eller andet plan en selvstændiggørelse af patienten. Kontaktpersonen skal lære patienten en 'strategipakke', som Tine formulerer det:

»Vi går rigtig meget op i, at man har ret til at få en viden om, hvad den her psykose er for en, hvad disse symptomer er for noget. Hvilke advarselstegn skal man være opmærksom på, og hvornår kan man se, at det begynder at gå mindre godt, og hvad man så kan gøre for at afhjælpe det.«

I denne dynamik kan arbejdet med patienten også ses som et samarbejde, hvor begge parter skal melde sig på banen, og samarbejde i forhold til hvor patienten skal hen, og hvordan man kommer dertil.

»Vi har lyst til at være nysgerrige. Det er et stort ord for os. Nysgerrighed.«

Det at føle sig set

I slutningen af vores interview taler både Tine og Annette om nysgerrighed og det at være imødekommende.

»Vores ærinde herude er jo at være hjælpsomme over for det unge menneske som kommer herud. Vi vil være hjælpsomme og vi vil gerne have at din hverdag er lettere og rarere. Så vores ærinde er, at du som patient får en bedre hverdag. At hverdagen

skal være fin, almindelig og rar,« fortæller Tine og fortsætter:

»Vi havde tidligere en talemåde herude, der lød: Ventet og velkommen. Og det er det, vi stadig håber, folk møder. Det er den fleksibillitet, vi gør meget ud af at møde folk med. At man kan komme i kontakt med os på telefon, eller at vi tager den over video. Vi har lyst til at være så fleksible inden for de rammer, vi har til rådighed.

»Det er vigtigt, at folk føler sig set og hørt, som de mennesker de er. Det er virkelig vigtigt,« tilføjer Annette, inden Tine slutter vores samtale af:

»Vi har lyst til at være nysgerrige. Det er et stort ord for os. Nysgerrighed.«

OPUS på Lersø parkalle har ca. 40 medarbejdere som behandler 400 patienter. Medarbejderne er organiseret i grupper, som kan bestå af ergoterapeuter, socialrådgiver, sygeplejerske, psykolog, og en psykiater. Medarbejderne faciliterer grupper såsom social færdighedstræning, pårørende grupper med flere.

OPUS er et regionalt, ambulant tilbud målrettet unge (18-35) med debuterende psykose. OPUS er en specialenhed, med et holistisk fokus på den unge med en psykoselidelse. Den holistiske tilgang fordrer tværfaglig behandling. Behandlingen er centreret omkring en kontaktperson, som hjælper med alt fra kontakt med jobcenter, til coping mekanismer i forhold til de problemstillinger man nu engang har. Der er forskellige grupper, såsom psykoedukation eller social færdighedstræning.

Du er velkommen på Kompasset Valby!

Kompasset Valby er et aktiverende og forebyggende tilbud for voksne over 18 år med en psykisk sårbarhed. Aktiviteterne er gratis og for dig, der bor i København.

Hos os kan du for en kortere eller længere periode blive en del af et socialt fællesskab i trygge rammer, og deltage i aktiviteter og kurser, hvor der er fokus på din udvikling og din recovery.

Vi har **faste rundvisninger** tirsdage kl. 14 og torsdage kl. 11.
Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig.

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

Find mere information på **www.facebook.com/KompassetValby**

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

KØBENHAVNS KOMMUNE

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

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 in den 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.

GLORIAS TV PODCAST

Det kan virke paradoksalt at have Tourettes syndrom og samtidig opsøge sceneråbet foran hundredvis af mennesker. Ikke desto mindre er det præcis sådan, komiker Jonathan Christensen har det.

Trods modgang i skoletiden – og en bortvisning fra gymnasiet, fordi hans syndrom 'forstyrrede for meget' – har standup-scenen givet ham plads til at omfavne sine tics, og den han er.

Lyt til Kim Olsens 'Talk-to-Talk' med Jonathan Christensen i Glorias Podcast.

Lyt til *Kim Olsen* med *Jonathan Christensen* på Glorias Podcast