

Gloria

Gratis • august 2026 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 8

Psykisk sårbar på arbejdsmarkedet

»Jeg har sagt til mig selv, at jeg ikke vil lade diagnosen forhindre mig i at være, den jeg er. Hvem er jeg, hvis jeg ikke kan være mig selv?«

- Thomas Sonn Pennacchio, elektriker og ansat hos DSB



REDAKTIONEN

Skribenter

Maria Lykke Mynte Ougaard
Niclas Williams Kleven
Niels Green
Trine Holm Nilsson
Nina Bogicevic
Lotte Lima Lys
Jesper Thorlund Nielsen

Korrektur

Kristian Bejder

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

Forsidefoto:

Joan Joensen

Kære læser

Arbejdsmarkedet kan være en kilde til både mening og udvikling, men for mennesker med psykisk sårbarhed kan det også byde på særlige udfordringer.

I denne udgave af Gloria sætter vi fokus på psykisk sårbarhed på arbejdsmarkedet og ser nærmere på, hvordan der kan skabes plads til flere.

DSB's rejse startede med et fokus på mangfoldighed og inklusion af neurodivergente mennesker. I dag handler det om almen rummelighed. Gloria har talt med Thomas Sonn Pennacchio, der er diagnosticeret med udifferentieret skizofreni, og samtidig er han håndværker på et af DSB's værksteder.

I Glorias faste voxpopformat har vi talt med folk om det at være psykisk sårbar på arbejdsmarkedet. For hvad skal der til, før flere psykisk sårbare kan føle sig velkomne på en arbejdsplads? Læs deres svar her i magasinet.

Vores faste 'Uden for tema'-artikler er også med denne gang. Tag for eksempel med til 90-års jubilæum på Stubberupgård.

Du kan også læse om - og se morsomme broderier - når Gloria taler med en bramfri broderist og en læge om, hvordan broderi og håndarbejde kan være godt for det mentale helbred.

God læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4.

Ud og se DSB

Vi har talt med Thomas Sonn Pennacchio om fordomme, drømme og om at være psykisk sårbar på arbejdsmarkedet.

9.

Sådan gør du: Når arbejdet bliver svært

I denne artikel giver Psykiatrifondens formand og overlæge i psykiatri Torsten Bjørn Jacobsen nogle gode råd til, hvad du kan gøre?

10.

Voxpop om psykisk sårbare på arbejdsmarkedet

Gloria har talt med tre forskellige repræsentanter om det at være psykisk sårbar på arbejdsmarkedet.

12.

Vidste du at...

Vrimleside om psykisk sårbar på arbejdsmarkedet

13.

Temaet i Kulturen

Gloria anbefaler to dokumentarer og en film

Uden for tema

8.

Quiz

Glorias quizmaster har lavet en iskold musikquiz. Måske du denne gang kan få fuld plade

15.

Aktivitetskalender

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

28.

Sommerdepression

Gloria har mødt psykoterapeut Anja de Thurah til et interview om fænomenet.

30.

Botilbuddet Stubberupgårds 90-års jubilæum

Med fællesskab, medindflydelse og håb som fundament markerede Stubberupgård sit 90-års jubilæum

34.

Broderi gør dig glad i låget

Med bramfri humor og glimt i øjet fortæller en broderist og en læge om fordelene ved at brodere

39.

Brevkassen

Læs vores brevkasseredaktørs svar til en håbefulde dater

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret for september er den 14. august.**

Ud og se DSB

Thomas Sonn Pennacchio er diagnosticeret med udifferentieret skizofreni, og så er han håndværker på et af DSB's værksteder. Vi har talt med ham om fordomme, om drømme og om det at være psykisk sårbar på arbejdsmarkedet.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto: Joan Joensen



Thomas Sonn Pennacchio er uddannet elektriker og har været ansat hos DSB i otte år.

Vi står i en kæmpe hal. Flere tog troner på række og fremstår gigantisk meget større, end når man normalt stiger ind i dem på stationen. Over os løber røde og gulmalede jernbroer, som håndværkerne kan bevæge sig på.

Under togene er lange nedgravede gange, der gør det muligt for håndværkerne at arbejde nedenunder toget. Her dufter af motorolie og metal og i modsætning til juni-hedebølgen, der koger udenfor, er luften herinde kølig.

For at komme hertil har håndværker Thomas Sonn Pennacchio hentet os ved broen, der leder fodgæ-

gere over skinnerne ved Svanemøllen Station. Iført neongule veste skråner vi over skinnerne, her kører ingen tog, så der er intet at frygte, men det er alligevel lidt spændende sådan at gå på skinnerne.

Vi befinder os i et af DSB's værksteder. Thomas er uddannet elektriker og har været ansat hos DSB i otte år. For to år siden blev han diagnosticeret med udifferentieret skizofreni. Inde i hallen forklarer han, at hans arbejde består i at servicere og reparere togene. Det kan være alt fra fejlfinding til udskiftning af dele, for eksempel et sæde.

Forskellighed gør godt

Arbejdspladser har generelt pligt til ikke at diskrimi-

mere medarbejdere, hvis psykiske lidelse er omfattet af handicapbegrebet.

Det til trods viser en undersøgelse fra 2024, som er foretaget af Hans Knudsen Institutet i samarbejde med Norstat, et betydeligt gab imellem virksomheders italesatte ønske om inklusion og den reelle oplevede inklusion i praksis.

Årsagen er ikke, at flertallet af arbejdspladser bevidst ønsker at ekskludere psykisk lidende. Forskningen peger derimod på, at der fortsat er omfattende problemer med manglende viden, stigma, standardiserede arbejdsgange og utilstrækkelige tilpasninger.

DSB er en af de virksomheder i Danmark, der tager opgaven med inklusion og mangfoldighed alvorligt. På deres hjemmeside skriver de blandt andet:

»Vi tror på, at vores forskelligheder gør noget godt for os alle sammen, og vi er bevidste om at skabe trygge rammer, som alle kan trives i. Det gælder både de fysiske og psykiske rammer.«

En inkluderende rejse

Danmarks nationale forsknings- og analysecenter for velfærd (VIVE) leverer uafhængig forskning og analyser om sociale og samfundsmæssige forhold. De har udfærdiget en rapport i 2024, der undersøger inklusion på danske arbejdspladser.

Rapporten tager udgangspunkt i medarbejdernes erfaringer og holdninger til netop inklusion og viser, at 50 procent af medarbejdere er betænkelige ved at skulle arbejde tæt sammen med personer med skizofreni eller bipolar lidelse.

»Jeg blev diagnosticeret tilbage i 2024, så det er forholdsvis nyt for mig. Jeg lader mig ikke tynde af diagnosen, men der har været nogle udfordringer,« fortæller Thomas og stryger håret væk fra panden. Vi har sat os ind i et møderum, hvor vi kan tale uforstyrret.

»Jeg har også psoriasis, og det har virkelig sat sit præg – især på mine tanker, og hvordan jeg går og ser ud. Når jeg bliver presset eller står i pressede situationer, kan både psoriasis og skizofrenien



blusse op,« fortæller han.

I løbet af min samtale med Thomas bemærker jeg, at hans diagnose blot er en mindre detalje i hans liv. I sin fortælling ligger han vægt på andre ting, der overbeviser mig om, at han ikke føler sig eller bliver behandlet anderledes end sin kollegaer.

Frem og tilbage om åbenhed

Thomas har valgt at være åben om sin diagnose på arbejdet, men det var ikke en selvfølgelig beslutning.

»Jeg ville ikke skilte med det for eksempel med solsikkesnoren. Jeg var bange for, at man ville se anderledes på mig. Behandle mig anderledes. Jeg har sagt til mig selv, at jeg ikke vil lade diagnosen forhindre mig i at være, den jeg er. For hvem er jeg, hvis jeg ikke kan være mig selv?«

Han læner sig tilbage på stolen og tager en tår vand, inden han fortsætter:

»Det kan være forståeligt svært for folk at sætte sig ind i det. Jeg var bange for ikke at blive anerkendt. Når man siger til sin chef, at man skal op i psykiatri

en, tænker de så, at han er helt kukkuk?»

For at blive klogere på inklusion af psykisk sårbare på arbejdsmarkedet har jeg talt med Ann Marie Jakobsen, der er underdirektør for HR hos DSB, om deres arbejde med inklusion af psykisk sårbare og neurodivergente medarbejdere.

Hun fortæller, at deres rejse med neuroinklusion startede tilbage i 2024, da en medarbejder stod frem med en ADHD-diagnose og gjorde ledelsen og HR opmærksomme på, at ganske få ændrende tiltag kunne øge effektiviteten hos neurodivergente medarbejdere:

»Hos DSB er vi meget lydhøre, fordi vores formål er at have plads til alle kunder, men vi vil også gerne have plads til at rumme alle medarbejdere.«

I 2025 blev DSB anerkendt for deres arbejde med social ansvarlighed og inklusion, da de fra KPMG og Finans modtog Impact Social Awards for deres arbejde med at rumme medarbejdere med særlige mentale udfordringer.

»Vores arbejde med neurodivergens har gjort det legitimt at tale om, at man har nogle særlige behov. Lederne kan godt rumme det,« fortæller Ann Marie.

Thomas beretter også, at han bliver mødt med åbenhed:

»Mine kollegaer spørger ind og er nysgerrige og vil gerne vide, hvordan jeg har det. Det er vigtigt at kunne snakke åbent om det. Jeg kan sige, at jeg lige har behov for at gå ud og meditere. Så har jeg nok energi til at komme igennem resten af dagen uden at falde hen, og det bliver for udfordrende.«

Næste stop: Projektledelse

Thomas fortæller, at en af hans største udfordringer har været kommunikation. Hans tempo var højt, og han snakkede i lange, kringledede sætninger, der gjorde, at hans ledere og kollegaer måtte bremse hans talestrøm, når de havde svært ved at forstå ham:

»Jeg havde tidspunkter, hvor jeg brød grædende sammen foran alle mine kollegaer. Det er jo ikke så tit, man græder foran kollegaer. Jeg sad bare: 'Jeg kan ikke forstå, og jeg gør mit bedste'. Det var en kæmpe frustration over ikke at kunne kommunikere.«

Thomas brændte så meget for ting, men han havde ikke kompetencerne til at kunne fortælle eller forklare via kortfattede sætninger.



I dag arbejder han kontinuerligt med at sætte tempoet ned, og han har valgt at styrke sin kommunikationsevne gennem uddannelse.

»Jeg er ved at uddanne mig i projektledelse. Det giver mig nogle værktøjer til, hvordan jeg kan sige noget, så folk kan forstå det, uden at jeg taber dem,« fortæller han, mens stoltheden og glæden glimter i hans øjne.

Vi bider ikke

DSB's rejse startede med et fokus på mangfoldighed og inklusion af neurodivergente mennesker, men Ann Marie Jakobsen fortæller, at det handler om almen rummelighed og imødekommende kommunikation om de bump, som alle møder på deres vej. I mange tilfælde kræver det kun ganske få tiltag eller ændringer at tilgodese en medarbejders behov:

»Det er småting nogle gange, som kan gøre en verden til forskel for et menneske,« fortæller hun.

I en undersøgelse fra 2026 om inklusion på danske arbejdspladser svarer 41 procent af de adspurgte arbejdspladser, at de vurderer, at ansættelse af personer med nedsat arbejdsevne vil kræve for mange særlige hensyn på arbejdspladsen. Rapporten er udarbejdet af VIVE og støttet af TrygFonden, og undersøgelsen tager udgangspunkt i arbejdspladsernes perspektiv.

På trods af at psykisk sårbarhed, neurodiversitet og nedsat arbejdsevne ikke altid følges ad, så indikerer svarprocenten, at nogle virksomheder oplever individuelle tilpasninger som ressourcekrævende. Til det kommenterer Ann Marie Jakobsen:

»I min optik er inklusion af psykisk sårbare hverken dyrt eller besværligt. Det at have en dialog med sine medarbejdere om, hvordan de trives bedst på arbejdspladsen, det er bare vejen frem uanset, hvad det handler om. Det er det, der fører til, at medarbejderne er produktive, at de er engagerede, og at de trives. Det får man alt andet lige mere ud af som arbejdsgiver.«

Jeg spørger også Thomas, om han har et budskab til de arbejdsgivere, der frygter inklusion af psykisk

sårbare, hvortil han kækt svarer:

»Det er jo ikke, fordi vi bider,« og mere alvorligt fortsætter:

»I stedet for at have fokus på processen og omkostningerne, så hav fokus på mennesket og mulighederne. Med omsorg og kærlighed kan du komme langt. Med forståelse og anerkendelse kan du komme endnu længere.«

En sidste rundtur

Vi runder vores samtale af, mens Thomas viser os rundt i værkstedet. Han fortæller ivrigt om sine opgaver og forklarer, hvordan en arbejdsdag forløber. Jeg spørger på rundturen, om DSB gør noget specifikt, som andre virksomheder kunne tage ved lære af:

»Vi får julegaver, julebiograf og gavekort til Hjem-IS, og vi får kage, når det er gået godt,«

Han stopper op et øjeblik og ser tænksum ud, så fortsætter han:

»Det virker som en ledelse, der prøver at tilgodese sine medarbejdere, så vi ikke bare føler os glemt. Selvom ledelsen sidder højt oppe i organisationen, så føler jeg mig stadig set.«

Han følger os tilbage over skinnerne, som jeg nu bemærker danner rammen om vilde blomster og højt græs. Vi afleverer vores neongule veste.



Inden han lukker lågen, spørger jeg, hvad han vil sige, til andre psykisk sårbare på arbejdsmarkedet:

»Din lidelse eller din diagnose gør dig ikke til et dårligt menneske. Man skal ikke give afkald på håb, fordi man har en diagnose.«

Quiz

Kære læsere, sæsonen for musikfestivaler og udendørsmusik er over os, så hvad siger I til, at vi sætter os ind i skyggen og nyder en iskold musikquiz? Forhåbentlig "ja tak", for vi starter nu. God fornøjelse!

1. Hvilken britisk rockgruppe udgav i 1966 albummet *A Quick One*, som i øvrigt var gruppens andet studieproducerede album?

1. The Kinks
2. The Who
3. The Beatles

2. Hvilken sang var i 2020, den mest streamede sang i Danmark?

1. Branco & Gillis *La Danza*
2. Saint JHN's *Roses*
3. The Weeknds *Blinding Lights*

3. Hvad er det ældste instrument man har fundet i Danmark?

1. Benfløjten i Abterp (cirka 9000 år)
2. Mundbuen i Mullerup (cirka 9000 år)
3. Brummeren i Kongemosen (cirka 9000 år)

4. Hvilken komponist har skabt operaen *Maskerade*, der bygger på Ludvig Holbergs komedie fra 1724?

1. C.E.F. Weyse (1774-1842)
2. Niels W. Gade (1817-1890)
3. Carl Nielsen (1865-1931)

5. Hvad hedder den KI-genererede (kunstig intelligens) artist, som var den første af sin slags til at få en pladekontrakt, og til at figurere på de amerikanske musikhitlister?

1. Zokeh Valet
2. Xania Monet
3. Yuzie Bouquet

6. Hvilken sang blev for nyligt stemt ind på en førsteplads over de 100 bedste danske sange, ifølge DR's brugere?

1. *Kvinde min* af Gasolin'
2. *Forårsdag* af Anne Linnet
3. *Lyse nætter* af Alberte

7. Hvad skiftede postpunk-pionererne i bandet Joy Division navn til, efter forsangeren Ian Curtis' død i 1980?

1. New Order
2. Bauhaus
3. Nurse with Wound

8. Hvor mange studieindspillede plader har den storsælgende musiker Taylor Swift udgivet til dato?

1. 8
2. 10
3. 12

9. Hvad hedder Katinka Bands sidste udgivelse?

1. *Vi lader bare som om*
2. *Ekstremsport*
3. *Vokseværk*

10. Hvilket nordisk land forbindes i særdeleshed med metalrockgenren 'Black Metal'?

1. Norge
2. Sverige
3. Finland

Svarene findes på side 15

Sådan gør du: Når arbejdet bliver svært

Det kan være vanskeligt at vide, hvad man skal gøre, hvis man bliver ramt af psykisk sygdom, mens man er i arbejde. I denne artikel giver Psykiatrifondens formand og overlæge i psykiatri Torsten Bjørn Jacobsen nogle gode råd til, hvad du kan gøre?

Tekst af Niclas Williams Kleven

Vær åben og tal med nogle:

»Hvis du oplever, at psykiske vanskeligheder eller psykisk sygdom påvirker dit arbejdsliv, kan det være en hjælp at tale med din leder eller en kollega, du har tillid til. Mange oplever, at åbenhed gør det lettere at finde løsninger, før problemerne vokser sig større.« Torsten Bjørn Jacobsen.

Fleksible arbejdsforhold:

»Mange har gavn af fleksible arbejdsforhold. Det kan for eksempel være tilpassede arbejdsopgaver, mulighed for flere pauser, en tydelig struktur i arbejdsdagen eller nedsat arbejdstid i en periode. Hvis arbejdssevnen er varigt nedsat, kan et fleksjob være en mulighed.« Torsten Bjørn Jacobsen.

Opbakning på arbejdspladsen:

»Når psykiske udfordringer fører til sygefravær, kan tidlig dialog med arbejdspladsen være afgørende for at fastholde tilknytningen til jobbet. Mange fremhæver, at forståelse og opbakning fra ledere og kolleger gør en stor forskel. I nogle tilfælde kan en § 56-aftale også være relevant. Den giver arbejdsgiveren mulighed for at få refusion ved sygefravær, som skyldes en langvarig eller kronisk lidelse.« Torsten Bjørn Jacobsen.

Respekt, forståelse og accept:

»Når mennesker med psykisk sygdom bliver spurgt, hvad der hjælper mest, peger mange på betydningen af at blive mødt med respekt, forståelse og accept. Oplevelsen af at blive set

som et menneske frem for en diagnose kan være lige så vigtig som de formelle støtteordninger. Det gør det lettere at finde løsninger og bevare tilknytningen til arbejdslivet – også når livet er svært.« Torsten Bjørn Jacobsen.

Personlig assistance:

Patienter med varig og betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse kan af kommunen få bevilget personlig assistance til at varetage de funktioner, som patienten ikke selv kan varetage i et job. Hvis du har funktionsevnesænkninger, kan kommunen give tilskud til en personlig assistent, der kan hjælpe dig med de opgaver, du ikke selv kan udføre (f.eks. tunge løft eller strukturering).

Økonomisk støtte:

Hvis du bliver syg, kan du få økonomisk støtte. Sygedagpenge er en midlertidig offentlig forsørgelsesydelse, der skal dække dit tab af indtægt, når du er uarbejdsdygtig på grund af egen sygdom eller en ulykke. Du kan højst modtage 5.085 kr. om ugen før skat (2026-sats). Der er også mulighed for at få betalt sundhedsudgifter. Kommunen kan yde tilskud til uforudsete eller høje sundhedsudgifter (f.eks. receptpligtig medicin, psykolog eller akut tandbehandling), hvis du ikke selv har økonomisk råderum til at betale.

Kilder: Torsten Bjørn Jacobsen, sundhed.dk, borger.dk, detfaglige.dk

Voxpop om psykisk sårbare på arbejdsmarkedet

Gloria har talt med tre forskellige repræsentanter om det at være psykisk sårbar på arbejdsmarkedet.

Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto af Terese Bakke Petersen



Emma Sylvest Gohr - Lokal forperson Region Hovedstaden i Autisme Ungdom

Hvorfor tror du, at mange psykisk sårbare føler sig hægtet af arbejdsmarkedet?

»Rammerne på det almene arbejdsmarked er ikke indrettet til neurodivergente. Der er en masse fordomme om, hvad det kræver og mange virksomheder tror, at det er rigtig dyrt at ansætte en autist.«

Hvad skal der til, før flere psykisk sårbare kan føle sig velkomne på en arbejdsplads?

»Man skal nedbryde nogle fordomme og skabe nogle rammer for, at folk kan være der i lang tid. Arbejdspladserne skal være nysgerrige på, hvad der skal til, før det her menneske kan fungere så optimalt som muligt.«

Hvad ville du sige til en person med psykiske udfordringer, som gerne vil arbejde, men tvivler på sig selv?

»Man skal tro på, at man nok skal finde et sted. Man skal stå ved sig selv og være sikker på sine egne grænser og stå ved dem. Og så skal man vide, at der findes en masse steder, hvor man kan få hjælp og vejledning i forhold til, hvad det kræver.«

Christian Vogeley - Ambassadør Opus-panelet

Hvorfor tror du, at mange psykisk sårbare føler sig hægtet af arbejdsmarkedet?

»Der er nok en vis procentdel af psykisk sårbare, der tvivler på, om de kan 'levere' det, som en given stilling efterspørger. Ydermere ligger der nok også tabuer på virksomhedernes side, om hvorvidt de kan rumme og håndtere det at ansætte en uden for deres 'normale' ramme.«



Hvad skal der til, før flere psykisk sårbare kan føle sig velkomne på en arbejdsplads?

»Der skal nysgerrighed og mod til hos virksomhederne, både på lederniveauerne, men også hos de enkelte ansatte. Virksomhederne skal tænke ud af boksen og måske tænke over, om man i stedet for at rekruttere én medarbejder på fuld tid kan ansætte to eller tre på deltid og få samme resultat.«

Hvad ville du sige til en person med psykiske udfordringer, som gerne vil arbejde, men tvivler på sig selv?

»Tag chancen! Der er faktisk virksomheder og mennesker, som rummer psykisk sårbarhed. Så man skal turde, og så skal man være opmærksom på, at et nej ikke nødvendigvis er livets undergang, for der er muligheder. Man får bare et nej en gang imellem, og så er det bare ikke der, man skal være«



Bjørn Christiansen - formand De Anbragtes Alliance

Hvorfor tror du, at mange psykisk sårbare føler sig hægtet af arbejdsmarkedet?

»Jeg tror, det er, fordi der ikke er nok viden om det, og arbejdsmarkedet rummer ikke den viden, som det kræver at tage ordentlig imod de psykisk sårbare, og så tror jeg, at diagnoser i dag ses som en begrænsning - en meget større begrænsning, end det i virkeligheden er.«

Hvad skal der til, før flere psykisk sårbare kan føle sig velkomne på en arbejdsplads?

»Mere viden om diagnoser, og hvordan man håndterer psykisk sårbare og en større indsats både fra statens og kommunernes side, så virksomhederne bliver klædt bedre på til at håndtere psykiske sårbare«

Hvad ville du sige til en person med psykiske udfordringer, som gerne vil arbejde, men tvivler på sig selv?

»Man skal passe på med at se diagnosen som en begrænsning. Tit kan diagnosen bruges til at finde styrke i den psykiske sårbarhed. Der er selvfølgelig forskel på, hvilken diagnose man har, men I skal tro på det og lad være med at give op. I kan mere, end I regner med.«

Tøj og trygge rammer Second A søger frivillige

Har du lyst til at være en del af et fællesskab, hvor der er plads til at være, som man er?

Så bliv frivillig i genbrugsbutikken Second A i AskovFondens Socialpsykiatri.

Du kan f.eks. hjælpe med at pynte butik eller kundeservice - vi finder de opgaver og mødetider, der passer til dig.



Foto: Signe Lene Christiansen

Kontakt Anette på tlf. 92150271 /
anette.christensen@askovfonden.dk
eller kig forbi Griffenfeldsgade 35.

ASPA
ASKOVFONDEN

Vidste du, at...

Vrimleside om psykisk sårbar på arbejdsmarkedet

Af Trine Holm Nilsson

Beskæftigelsesgrad: Kun ca. 26 % af voksne (19-64 år) med en psykisk lidelse er i beskæftigelse.
Diagnoseforskelle: Beskæftigelsen varierer markant afhængigt af diagnosen. F.eks. er cirka 58 % af borgere i arbejde seks måneder efter at have fået en diagnose, mens tallet for personer med skizofreni er nede på omkring 10 %.

For at hjælpe psykisk sårbare med at fastholde tilknytningen til arbejdsmarkedet, findes der flere juridiske og beskæftigelsesmæssige redskaber:

Fleksjob: En ordning for personer med varigt nedsat arbejdsevne, hvor man arbejder på nedsat tid, og hvor virksomheden supplerer lønnen.

Skånevilkår: Særlige tilpasninger af arbejdsopgaver, arbejdstid eller fysiske rammer, der imødekommer den ansattes ressourcer.

Personlig assistance: Mulighed for at få en hjælper tilknyttet, der kan bistå med praktiske eller administrative funktioner.

I 2025 undersøgte Psykiatrifonden og Epinion omfanget af diskrimination af mennesker med en psykiatrisk diagnose. 6 ud af 10 oplever forskelsbehandling - allermost på arbejdspladsen. Diskrimination på arbejdspladsen kommer oftest til udtryk ved, at ledere eller kollegaer behandler en anderledes, når de kender til ens psykiatriske diagnose.

Hvad koster psykiske lidelser det danske samfund? Alt i alt koster psykiske lidelser det danske samfund ca. 55 milliarder kroner årligt. Heraf går ca. 90 % af omkostningerne til sygefravær, førtidig tilbagetrækning og nedsat arbejdsevne, mens ca. 10 % går til behandling.

Psykiske lidelser udgør en stor del af det samlede sygefravær og en stigende andel af førtidspensioner. At lave enkelte mindre tilpasninger for at holde fast på en god medarbejder og støtte medarbejderen i at kunne udføre sit job, er ofte mindre omkostningskrævende end at skulle ansætte og oplære en ny medarbejder.

En åben og rummelig arbejdsplads er vigtig for at inkludere og fastholde medarbejdere, der får eller har psykiske lidelser eller problemer. For at skabe inklusion kan der være behov for at skabe arbejdsrelaterede tilpasninger for den enkelte medarbejder. Tilpasninger er ikke nødvendigvis dyre - de kan blot afspejle sund fornuft.

Når ledere går forrest og demonstrerer åbenhed og rummelighed overfor medarbejdere med psykiske problemer, er det med til at styrke den psykiske sundhed på arbejdspladsen til gavn for alle medarbejdere. Det er god praksis, og det er samtidig udtryk for, at din arbejdsplads tager sit sociale ansvar alvorligt.

Psykiske lidelser er almindelige, men de er stadig forbundet med tabu, skyld og skam. For eksempel mener 58 % af befolkningen, at det vil have betydning for ens karrieremuligheder, hvis man fortæller, at man har en psykisk lidelse, og 45 % af befolkningen vil hellere melde sig syg med en fysisk sygdom end med en psykisk lidelse.

En udfordring for inklusionen er, at omkring halvdelen af de danske arbejdspladser angiver, at de ikke i særlig høj grad finder det praktisk og økonomisk muligt at have personer med nedsat arbejdsevne ansat på deres arbejdsplads. I den forbindelse nævner arbejdspladserne, at noget af det, som kan være fremmede for dem i forhold til at ansætte personer med nedsat arbejdsevne, er: a) at ansættelsen kan afhjælpe i forhold til manglende arbejdskraft på arbejdspladsen, b) positive erfaringer med andre ansættelser af personer med nedsat arbejdsevne på arbejdspladsen samt c) økonomisk støtte fra det offentlige til ansættelsen.

Kilder: EN AF OS, Vive, Bedre Psykiatri og Psykiatrifonden.

TEMAET I KULTUREN

I denne måned anbefaler Gloria to dokumentarer fra Danmarks Radio og en film. Fælles for de tre anbefalinger er, at de handler om psykisk sårbarhed, og hvordan man kommer retur til arbejdsmarkedet.

Af Niels Green

De skjulte talenter

Glorias første anbefaling er dokumentarserien 'De skjulte talenter', som er en serie i tre sæsoner, hvor man følger en række psykisk sårbare og deres kamp for at passe ind på arbejdsmarkedet. Man følger en organist, der er et musikalsk talent ud over det sædvanlige og har optrådt i New York, men samtidigt kæmper med ensomheden og et lavt selvværd på trods af sit musikalske talent. To ansatte hos Novo Nordisk, der har matematiske evner, men har kæmpet for at tilpasse sig, og en pige der har fået sine malerier udstillet og sågar har malet et portræt af Prinsesse Marie. Som skrevet er det tre sæsoner, og man følger, hvordan de enkelte personer udvikler sig og bliver mere og mere selvbevidste. **Hele serien kan streames på Dr.dk**



Kilde: Danmarks Radio

Kampen for et bedre liv: Jagten på et job. Sæson 1 Episode 2 | 28m

Vi følger op med endnu en anbefaling fra Danmarks Radio. Christine er en 25-årig pige, der har seks forskellige diagnoser, men har alligevel været i stand til at få taget en kandidatuddannelse i engelsk og retorik. I dette afsnit følger man hende i sin kamp for at få et job og have noget at stå op til, hvilket kulminerer i en jobsamtale som recoverymedarbejder. Om hun får jobbet, må I selv finde ud af. Det er en meget stærk og ærlig udsendelse, hvor der kommer nogle ubehagelige sandheder på bordet, men samtidig er det også en livsbekræftende dokumentar om, at der selv i de mørkeste stunder er håb. Episoden er en del af en serie fra den kendte tv-læge Peter Qvortrup Geisling og er fra 2019, hvor man følger et antal personer med psykiske sygdomme. Serien er senere fulgt op med en podcast i 2022, som ligeledes er tilgængelig på dr.dk/lyd. **Hele serien kan streames på dr.dk.**



Kilde: Danmarks Radio

I, Daniel Blake. Engelsk film fra 2016 af Ken Loach

Ken Loach er en engelsk filminstruktør, der skildrer samfundets bagside og skyggesider. I filmen 'I, Daniel Blake' følger man den 59-årige snedker og enkemand Daniel Blake, der efter et hjerteanfald er blevet fyret og for første gang i sit liv er arbejdsløs. Derefter begynder en kamp mod systemet og dets bureaukrati, og man følger, hvordan det uflexible system, hvor man bare opfattes som et nummer og ikke en person, langsomt nedbryder hans og hans ligesindede psykisk, indtil han en dag får nok og gør oprør. Selvom handlingen foregår i England, kan man som dansker godt relatere til filmen, da de to lovgivninger med henblik på understøttelse har mange ligheder - især i forhold til bureaukratiet. Filmen vandt De gyldne palmer i Cannes i 2016 og Bafta i 2017.

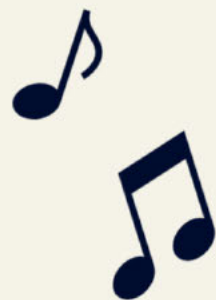
Filmen kan lånes og ses på Filmstriben.dk



Kilde: Kilde: Scanbox Entertainment/ Filmstriben

Kor på Kompasset Amager!

Vær med til en hyggelig time med sang, grin og fællesskab



I koret er der plads til alle - uanset erfaring og sangstemme.
Vi synger velkendte sange og leger med rytmer i et trygt og
uformelt fællesskab.

**Vi mødes hver torsdag fra kl. 11-12 på Kompasset Amager.
Første gang er den 3. september.**



Kompasset Amager - Sundbygårdsvej 1, 2300 KBH S - TLF: 40 49 32 47

KURSUS

Førtidspension - hva' så nu?



**Et kursus med fokus på identitet, fællesskab
og nye perspektiver.**

Har du fået tilkendt førtidspension og savner et sted, hvor du kan
dele dine tanker om dig selv, mødet med omverdenen og dine
drømme for fremtiden?

Sammen arbejder vi med netværk og muligheder for fremtiden.
Vi vil gennem samtaler og i samvær støtte hinanden i at skabe håb
og mening og finde nye perspektiver på tilværelsen.

**Vi starter nye hold i både Valby og Amager til efteråret.
Vil du høre mere eller tilmelde dig, så ring til os.**

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

Kompasset Amager • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47



AKTIVITETSKALENDER

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i august

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

Glorias kommende tema

Magasintema september:
Festival

Magasintema oktober:
OCD

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

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

Kompasset 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

10.30-12.30: Puls og Styrke
12.30-15.00: Brætspilscafé

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** ●
13.00-14.00: Sammen om haven
14.00-15.30: Puls og styrke

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

● Kræver tilmelding

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den 4., 11., 18. og 25. august kl. 11.00: Yoga
Den 4., 11., 18. og 25. august kl. 11.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

5. august kl. 11: Indsamling af blomsterfrø
12. august kl. 11: Se, smag og duft naturen
19. august kl. 11: Plantetryk
26. august kl. 11: Binding af blomsterbuketter

Torsdage

Den 6., 13., 20. og 27. august kl. 11.00: Madlavning med højt til loftet i det fri

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

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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: Stemmemødergruppe 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**.

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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

13.00-15.00: Social café med brætspil

13.00-15.30: Syning og reparation

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 ●

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: 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

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**

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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

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 Ueterslev Torv
i København NV

Mandage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

14.00: Hækle og strikke med Stine

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

17.30: Varm mad lavet af frivillig Lotte. 50 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Tirsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.

Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegruppe i *lige uger*.

13.00-15.00: Cykelhold De cyklende fællesskaber.

Mødetid 12.30. Cykler og lånt udstyr fordeles.

Der er et hold for begyndere og øvede

16.00-17.30: Der laves varm mad. 50 kr.

»Kom og hjælp og få et gratis måltid«

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-12.00: Bordtennis

11.00-12.00: Post-time. Få hjælp til at åbne, forstå og handle på din post.

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00-13.00: 'Ny på Mamma Mia'. Som ny på Mamma Mia kan du, sammen med en medarbejder, møde andre Mamma Mia-brugere og tale om, hvordan det er at være ny i et fællesskab, og hvad du har brug for i dit nye fællesskab.

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Brugermøde

16.00-17.30: Frivillig Elisabeth laver varm mad. 50 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med.

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

17.30: Der laves varm mad 50 kr.

»Kom og hjælp og få et gratis måltid«

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Fredage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-16.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Fællessang. Vi finder nogle sange i fællesskab og deler tekster ud

16.00-19.00: Mulighed for Brugeråbent

Lørdage og søndage

10.00-15.30: Fællesskab i caféen

10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker

15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

NB:

Mamma Mia har også **betalte** aktiviteter.

Se under **Aktiviteter med brugerbetaling**

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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 nødvendig senest dagen før inden kl. 15.00.

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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: Udflygt.- **Læs mere nedenfor**

Onsdage

11.00-13.00: Morgenmad
11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
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 fællesspisning og socialt samvær**

Fredage

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

Udflygter i juli:

Mere info følger

Sæerevents:

19.-21. august: Koloni i Skagen

Lukkedage:

24. august

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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 m. lang skrivetid
12.45-14.45: Krea med genbrug
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
10.00-12.00: Smørrebrød med et twist
12.45-14.45: Kreativ skrivning
12.45-14.45: Guitar og sang
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Linoleumstryk for alle
12.45-14.45: H.C.Andersen og Søren Kierkegaard

(6 gange, start 25/8)

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 10.00: 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: Brug dit engelsk
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 fortsættende
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Lær at tegne
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
10.00-12.00: Hvad er sundhed? **(4 gange fra 4/9)**
12.45-14.45: Film
12.45-14.45: Fransk for fortsættende

Skema fra mandag d. 10/8

Kunstture – 3 gange pr semester. Kontakt kontoret for info (200/300kr)

Tilmelding på skolens kontor. Et fag koster 700kr, hvis du bor i Kbh eller Frb.berg kommune, og 1040kr 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

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 AUGUST

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Ligger på Østerbro

Mandage

- 10.00-12.30: Billedkunst med Ida Glad
- 10.30-13.00: Hverdags-IT med Jørn Johansen ●
- 13.00-15.30: Billedkunst med Ida Glad
- 16.00-18.30: Keramik med Rikke Hostrup

Tirsdage

- 09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 09.30-12.00: Guitar med David Springborg ●
- 10.00-12.30: Manuskriptudvikling Penille Kim & Tine Mette Caft ●
- 12.00-14.30: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-16.00: Indspil og udgiv en sang med David Springborg ●
- 14.00-16.00: Natur med Asker Hvidepil ●
- 14.45-17.15: Hverdags-IT med Jørn Johansen
- 16.30-19.30: Indspil og udgiv en sang med David Springborg ●

Onsdage

- 10.00-12.30: Syning med Maia Omann Bindsbøll
- 10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix ●
- 12.30-15.00: Poetisk skriveværksted med Charlot Roslev ●

Torsdage

- 10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen/Henriette Lykke
- 12.00-14.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●
- 12.30-15.00: Mixed Media med Charlotte Selvig
- 15.00-17.00: Rocksamspil med Kristian Lova Matthiesen ●

Fredage

- 10.00-12.30: Klaver med Asker Hvidepil ●
- 10.00-12.30: Strik med Rikke Banggaard
- 13.00-14.00: Breathwork #1 med Asker Hvidepil ●

Lørdage

- 10.00-12.00: Kor med Asker Hvidepil ●
- 12.30-14.00: Breathwork #2 med Asker Hvidepil ●

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 ●
Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal
2720 Vanløse

Musikstudiet Resonans ●
Jenagade 21
2300 København S

Københavns Skolehaver ved Bispebjerg bakke ●
Bispebjerg bakke 8
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

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 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- fredag 12.00 - 14.00

Kontakt- centret Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1
1665 København V
Tlf.: 33 31 98 04

Åbningstider:

Mandag til fredag: 08.30 - 14.30

Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16. kælderen
2100 København Ø
Tlf.: 42 21 34 78
Email: adm@skolenforskertrang.dk

Telefontid:

Mandag 10.00-12.00
Tirsdag 10.00-12.00
Torsdag 09.00-12.00

Nabo Center Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 20.00
Tirsdag 10.00 - 16.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00
Lørdag Lukket
Søndag 11:00 - 16:00
Helligdage 11:00 - 16:00

Sommerdepression: Om sommeren er der flere forventninger om, at vi skal være mere sociale

Tegn på sommerdepression rammer hvert år en række danskere. Gloria har mødt psykoterapeut Anja de Thurah til et interview om fænomenet.

Af Niclas Williams Kleven & Nina Bogicevic



Dette er et genoptryk af en tidligere artikel. Artiklen blev bragt første gang i juli 2025.

Foto: Kim Tams

Det er blevet sommer. Solen hænger tungt på en skyfri himmel, som en overmoden fersken klar til at sprænges. Duften af solcreme og nyslået græs blander sig med røgen fra sydende pølser på engangsgrillen.

Børn hviner af fryd i en oppustelig pool, mens bierne dovent summer omkring de blomstrende hækkroge. Der er latter i luften, rosé i glassene og en forventning om, at alt burde føles let og ubekymret. Det

er sommer i Danmark – den årstid vi længes efter hele vinteren.

Men for nogle er det netop her, i lyset og varmen, at mørket sætter ind.

Når alle andre tilsyneladende blomstrer, visner noget indeni. Sommerdepressionen er en stille gæst, skjult bag solbriller og smil, og netop fordi den går imod alt det, vi forbinder med sommerens glæde,

kan den være ekstra svær at forstå – og endnu sværere at bære.

Mere lys

»Der er mange mulige årsager til sommerdepression, men en af dem er, at der er mange flere lysetimer,« fortæller Anja de Thurah.

Det formodes nemlig, at sommerdepression er stærkt relateret til den forhøjede mængde sollys i forårs- og sommermånederne, som reducerer mængden af hormonet melatonin. For visse mennesker kan dette føre til så nedtrykt en sindsstemning, at der er tale om en egentlig depression.

Sociale forventninger

Ud over faktoren med den øgede mængde sollys, så er der også sociale faktorer, der kan spille en rolle.

»Folk kommer ud, der er mere socialt liv,« fortæller Anja de Thurah og fortsætter:

»Der sker nogle ændringer i forhold til vores sociale forventninger. Om sommeren er der flere forventninger om, at vi skal være mere sociale. Der kan være et ydre pres om, hvordan vi burde være. Omgivelserne forventer, at vi er glade og mere sociale om sommeren, glæden følger ligesom med sommertiden. Men hvis man oplever, at man ikke har energi eller lyst til at deltage i aktiviteter, kan man få en følelse af utilstrækkelighed.«

Hvornår er der tale om en sommerdepression?

Sommerdepression er en type depression, hvor de depressive perioder har en direkte sammenhæng med sommeren.

Dette kommer til udtryk ved, at de depressive symptomer og nedtryktheden opstår i forbindelse med sommeren og forsvinder igen, når sommeren er overstået.

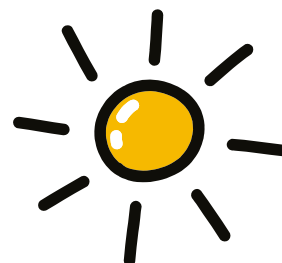
For at kunne leve op til diagnosen skal man have haft depressive episoder flere somre i træk, og man skal ikke have haft depressive perioder under andre årstider end sommeren. Derudover skal de depressive

symptomer fortage sig, når man bevæger sig ind i efteråret.

Hvad kan man gøre for at undgå at blive ramt?

Der er flere ting, man kan gøre for at mindske chancerne for at få en sommerdepression.

»Vær opmærksom på hvor vigtig det er at have en rytme. Vores hjerne og krop har brug for faste rutiner i forhold til søvn og spiserutiner og så videre«, fortæller Anja de Thurah, som fortsætter:



»Det er også en god ting at kunne sætte grænser - at sige fra og vælge til. Det er okay at sige nej til noget, for eksempel sociale arrangementer, som man måske ikke lige kan overskue at deltage i. Hvis man ender med at sige ja til det hele, kan det hurtigt gå hen og blive for meget.«

Hvornår skal man søge hjælp?

Hvis man har på fornemmelsen, at man har symptomer på en sommerdepression, så kan det være en god ide at kontakte sin læge til at starte med. Symptomer på en sommerdepression kan være ting som:

»At føle sig rigtig træt og ikke rigtig kunne sove. Mange gange ændre ens søvnmonster sig. Desuden er det normalt, at man mister appetitten og oplever en følelse af isolation, skyldfølelse og lavt selvværd,« fortæller Anja de Thurah.

Det er vigtigt at tage symptomerne alvorligt og søge hjælp i tide, på den måde kan man måske forebygge at få en sommerdepression.

Botilbuddet Stubberupgårds 90-års jubilæum

Med fællesskab, medindflydelse og håb som fundament markerede Stubberupgård sit 90-års jubilæum med festlige dage for beboere, pårørende, medarbejdere og samarbejdspartnere.

Tekst og foto af Lotte Lima Lys



Stubberupgård er et botilbud under CLB i Københavns kommune for borgere med psykiske lidelser som angst, depression og skizofreni. Stubberupgård er en herregård, som ligger i naturskønne omgivelser ved Borup og her bor 44 beboere i hver deres lejlighed. På Stubberupgård samarbejder både borgere og medarbejdere om muligheden for at skabe det gode liv, uanset den enkelte beboers psykiske og sociale udgangspunkt! Vi har blandt andet for 2 år siden implementeret LA2 (Low Arousal med beboer-inddragelse) og det er en udviklende rejse for os alle sammen!

Den 6. juni 2026 fejrede vi vores 90-års Jubilæum, hvor beboere, pårørende og medarbejdere havde

en dejlig dag med god mad, levende musik, quiz, fællessang og vi fik besøg af en Mentallist, der både kunne forudse tal, talrækker, jobdrømme, ord fra bøger og meget mere!

Den 10. juni 2026 holdt vi endnu en fest og denne gang havde vi inviteret de andre bosteder i Københavns Kommune og forskellige samarbejdspartnere til at feste sammen med os! Også Socialborgmester, Karina Vestergård Madsen deltog og holdt en meget flot tale om Stubberupgård



UDEN FOR TEMA

- til beboerne, de ansatte og ledelsen! Hun havde besøgt os et par år tidligere og fik der i gave en Borgmesterkæde, som hun var meget glad for og havde på! Karina roste Stubberupgård i høje toner for alle de fremskridt, som sker her og hun var også meget begejstret for vores smukke omgivelser!



Vi havde også denne dag arrangeret levende musik med Gasbox, som sang Kim Larsen-sange og så var der 3 Food Trucks, så alle maver blev mætte.

Ved begge fester blev der yderligere holdt taler; Bostedsleder Søs Sabransky, som fortalte om hele Stubberupgårds historie flettet ind i Psykiatrien og frem til i dag! Københavns Kommune købte Stubberupgård i 1934 og i 1936 indrettede man Stubberupgård, som et plejehospital under Sct. Hans Hospital. Da man åbnede op for patienter den 6. juni 1936, var det for at aflaste Sct. Hans Hospital og der flyttede 77 kvindelige og 5 mandlige patienter ud i landlige og rolige omgivelser, "så de frit kunne gå rundt", stod der blandt andet beskrevet!

Afdelingsleder Mikkel Faarvang Kirkeskov fortalte om Stubberupgård af i dag, hvor mange af vores tiltag blev beskrevet og ikke mindst de gode erfaringer med LA2! "Vi ser en nedgang i indlæggelser, arbejdsskader og risikovurderinger, samtidig med, at flere beboere deltager i beskæftigelse, aktiviteter og sociale fællesskaber. Det sker, selvom målgruppen også udvikler sig! Flere beboere giver udtryk for drømme og håb for fremtiden, og vi er blevet bedre til at nære de håb!", sagde han blandt andet!



Til sidst holdt beboer Lotte Lys Lima en tale omkring det at være beboer på Stubberupgård og fortalte om de mange aktiviteter og muligheder for personlig og faglig udvikling, der er til stede!

Fortsættes næste side....





Beboerne har mulighed for at blive inddraget i stor stil og vi er derudover det første bosted i Danmark, hvor 2 beboere inklusive Lotte - har deltaget i LA2 undervisning på linje med personalet og dermed også er blevet Certificeret Praktiker i Metoden LA2! Ikke mindst blev talen afsluttet med at udtrykke en dyb taknemmelighed for stedet, de øvrige beboere og personalet, der får det hele til at hænge sammen!

Der er meget hjertevarme på Stubberupgård, hvor vi i løbet af dagen og ugen udviser venlighed, omtanke, medmenneskelighed, imødekommenhed og overskud til andre! Det er rigtig meget værd! Det styrker sammenholdet, Trivslen og livskvaliteten for den enkelte og giver mod, håb og optimisme, hvis

man står midt i en svær periode - eller bare en svær dag!

Det er også værdier som disse, som vi fejrede i forbindelse med vores 90-års Jubilæum!

Stubberupgård er bygget op på et fundament af gode værdier og medindflydelse! Det sikrer en god trivsel i hverdagen og TRIVSEL er noget, som vi arbejder aktivt med på Stubberupgård!



Social Café

Alle hverdage kl. 13-15



Brætspil (mandag)



Krea (tirsdag)



Mandala, sudoku og kryds&tværs (onsdag)



Strik (torsdag)



Fællessang (fredag)

Hvad er social café?

Har du lyst til at være sammen med andre i et socialt fællesskab?

Det handler om nærvær, samtale og hygge.

Du kan deltage så meget eller lidt som du ønsker.

Tilmelding er ikke nødvendig, du kan bare dukke op.



Find os på Facebook: Kompasset Valby

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



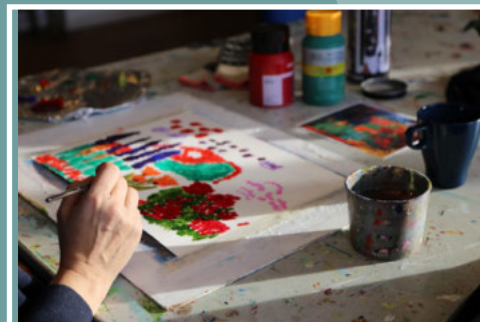
Lille Skole for Voksne i Vanløse

- Nyt semester starter d. 10. August
- Mange forskellige fag, både boglige og kreative
- Kontakt kontoret og aftal en gratis prøvetime
- Åben rundvisning hver mandag kl. 11.00
- Se mere og læs om holdene på www.lsfv.dk

»Det er et godt sted at udvikle sig«

-Kvinde, elev siden 2009

Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Broderi gør dig glad i låget

Med bramfri humor og glimt i øjet fortæller en broderist og en læge om fordelene ved at brodere, og hvorfor finmotorisk håndarbejde og interessefællesskaber styrker det mentale helbred.

Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto af: Selma Runge Sandhir og David Bering



Trine Runge Jessen (tv.) og Lærke Egefjord (th.)

Broderist Trine Runge Jessen kalder sig selv en gammel punker, hun har glimt i øjet og så broderer hun alt andet end blomster og nuttede dyr. Vi mødes online, og Læge og Hjerneforsker Lærke Egefjord er samtidig med over telefonen. De to kvinder mødtes ved en Hjernefestival på Folkeuniversitetet nogle år tilbage, og siden da har de blandt andet turneret Danmark tyndt med deres foredrag "Broderi på recept" omhandlende de sundhedsgavnige effekter af broderi og tilsvarende håndarbejde.

Gammeldags kattedamehalløj og 1.700 regler

»For mig så var broderi sådan noget mega gammeldags, sådan noget kattedamehalløj hobby,« griner Trine Runge Jessen på sin muntre Århusaccent.

Både hendes tone og hendes broderier er meget bramfri.

En del har stiftet bekendtskab med korsstings broderi i folkeskolens håndarbejdstimer eller i deres fritidshjemstid. Man syr krydser og kreerer mønstre på stof. Det kræver kun noget stof, en nål og noget garn at komme i gang, fortæller Trine Runge Jessen:

»Mange er glade for at gå i genbrugsbutikker, der kan man være heldig og gøre et kup. Fordi i de fleste genbrugsbutikker er der nogle ældre kvinder, og de ved alt om det der broderi, så de kan fortælle, du skal bruge det og det og det.«

En af hendes pointer er, at man bare skal kaste sig ud i håndværket uden at tænke for meget over det. Glemme alle de regler ens håndarbejds lærer måske forsøgte at banke ind i hovedet på en, for reglerne er lige gyldige. Det handler ikke om resultatet men om processen.

»Man skal ikke blive mødt med 1.700 regler om, at

det ikke må være sådan og bla bla bla. Fuck nu bare det. Sæt nogle krydser omme på forsiden - fuck bagsiden,« siger broderisten.

Det er tilsyneladende ikke så svært hverken at brodere eller at skaffe materialer, men hvorfor skulle lige netop du, der aldrig har syet før begynde på det?

Måske fordi du er rasende, frustreret eller trist og mangler en metode til at komme ud med alt det, der hober sig op inden i.

Fra rasende til rolig

Broderisten er kendt for sine motivvalg, hun fortæller, at hun broderer alt fra nålepuder med Trumps ansigt på til Jaka Bov og rasende sjove citater:

»Man kan brodere alt muligt halløj og for mit vedkommende, der handler det meget om, hvad jeg er optaget af, eller hvad der gør mig rasende.«

Broderi kan være en god måde at få afløb for sine følelser eller sin frustration, for uanset hvor rasende man er, så er det vanskeligt at blive ved med, at være rasende imens man broderer.

»Det er svært at holde ild i piben så længe, fordi det tager jo lang tid at brodere. Så det der med at sætte sig ned og brodere noget man er stiktosset over, og man er rasende, man sveder oppe i håret, og pulsen er helt høj. Så sker der det mirakuløse, når man sidder og broderer, så falder pulsen jo. Det er jo fandme lige før, jeg 'flatliner' nogle gange ik, altså jeg bliver så rolig, så det er helt tosset. Så det er enormt sjovt og meget paradoksalt i virkeligheden,« forklarer hun.

Lærke Egebjerg bekræfter broderistens oplevelse. Der er en konkret fysiologisk forklaring på, at krop og sind finder ro, imens man arbejder finmotorisk:

»Det parasympatiske nervesystem aktiveres, når man broderer. Man kan måle, at pulsen og blodtrykket falder. Så det, der sker med Trine, er, at hun helt automatisk falder til ro og bliver mindre rasende.«

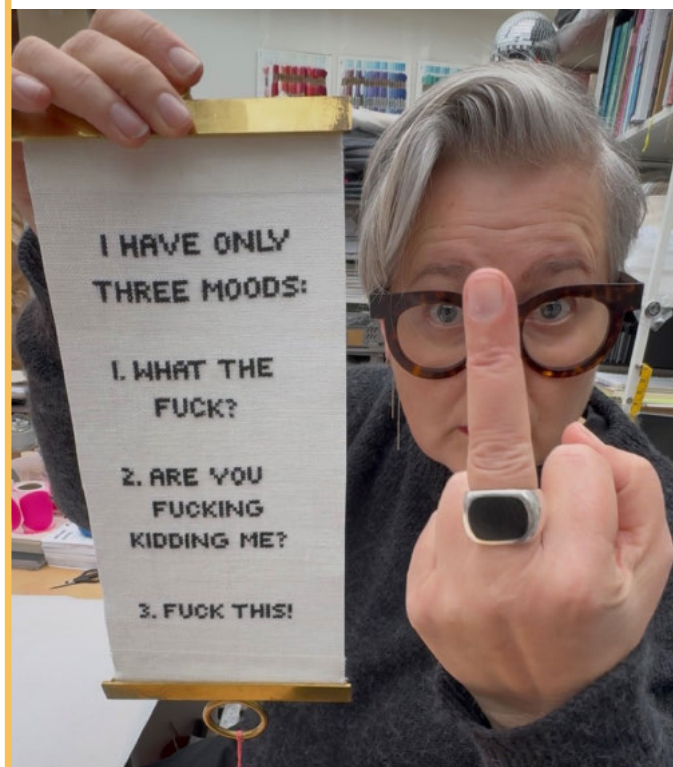
Hun forklarer efterfølgende, at mange også oplever en stor glæde ved at brodere, hvilket skyldes, at man udskiller hormonerne serotonin og dopamin, som gør, at man bliver i bedre humør.

Som om det ikke var grund nok til at begynde at brodere, så fortæller hun videre, at nogle forskere i Finland har dokumenteret et fald i stresshormonet cortisol hos mennesker, der bruger deres finmotorik:

»De fandt, at hvis man brugte cirka 45 minutter på finmotorisk arbejde, så kunne man dokumentere en effekt både hos dem, der havde broderet i lang tid, og hos dem der ikke havde brugt tid på det før. Det vil altså sige, at der var en øjeblikkelige effekt.«

Motiverende motiv

Korstingsbroderi er en hobby, de fleste kan gå i gang med relativt hurtigt. Sværhedsgraden afhænger af, hvilket motiv man vælger.



»Man skal finde noget, der er sjovt. Noget der siger en noget. For det kræver det, for at det skal blive en god oplevelse. Man skal have en passion omkring det, man kaster sig over,« fortæller Lærke Egebjerg.

Fortsættes næste side....

Trine Runge Jessen fortæller, at hun altid har været betaget af kontraster og fandt det absurde i at brodere en medisterpølse:

»Jeg syntes, det var pissesjovt, jeg sad jo og grinte af mig selv helt højt i lang tid, når jeg sad og lavede det.«

Lærke Egefjord belyser, at det er vigtigt at vælge et motiv, som er tilpas svært. Målet er en oplevelse af mestring - altså at man godt kan finde ud af det, selvom det er udfordrende:



»Man skal vælge et projekt, som kræver ens opmærksomhed, så man ikke sidder og tænker alle mulige negative tanker, men det må heller ikke være for svært. Fordi hvis det er for svært, så bliver man frustreret, og så kan det ende med, at man tænker: 'Det her, det gider jeg ikke.'«

Når man har valgt et motiv og er klar til at begynde, så kan man øge chancerne for succes yderligere ved at tænke over rammerne. Sætte tid af til aktiviteten og finde et sted hvor man kan sidde uforstyrret.

Den største udfordring er måske ikke at finde materialer, motiv og motivation. Mange kæmper med en perfektionisme, som bremser dem, endnu før de er startet. Så hvad gør man, hvis man er bange for at fejle?

Prøliåhørher

En ting som både broderisten og lægen bemærker

er, at det er processen og ikke resultatet, der har den sundhedsgavnige effekt. Det er lige meget, hvordan det ser ud til sidst.

»Man kan altid bare brænde det,« smiler broderisten.

Jeg spørger ind til deres holdning til, at man kan være bange for fejle i et resultatorienteret samfund:

»Prøliåhørher man kan ikke fejle inden for broderi,« svarer broderisten prompte på klingende jysk, og fortsætter:

»Der er jo nogen, der er meget perfektionistiske, og ikke vil lave fejl, og der tror jeg bare, vi er nødt til at sige, hvad er en fejl? Kan vi ikke også arbejde med den kategori, vi kalder unika? For man skal jo starte.«

»Fokuser nu på at have en god proces og ikke så meget på om man selv eller andre synes det er pænt,« istemmer lægen.

Et kæmpe heppekor

Man kan også søge støtte og fællesskab hos andre broderister. Men du har jo aldrig syet før, hvor skulle du kende andre broderister fra?

Trine Runge Jessen fortæller, at hun har en gruppe på Facebook, hvor knap 30.000 broderister hepper på hinanden:

»Nogen kan brodere en hjort med lukkede øjne ik', altså de er sygt dygtige, og så er der nogen, hvor det har taget fire timer at lave tre krydser, de sveder, og de har drukket otte liter kaffe, røget 40 smøger og er helt gasblå i hovedet,« med et stort smil fremhæver hun, at overdrivelsen fremmer forståelsen, inden hun fortsætter:

»men alle bliver hyldet sådan: 'JA! FUCK det er godt gået det der. MEGA sejt!'«

Hendes pointe er, at fællesskabet i gruppen kan være en støtte, hvis man synes, det er lidt svært. Hun fortæller videre, at hun også oplever, at der dannes nye fællesskaber i gruppen:

»Det bedste er, at jeg kan se, at der bliver dannet nye fællesskaber i det fællesskab. Der kan være en, der skriver: 'Jeg er lige flyttet til Bornholm, og jeg kender ikke nogen, er der nogen, der vil mødes og brodere?' Ja, siger de bare,« broderisten forklarer, imens hun bevæger hænderne i luften som på et tastatur:

»Og dikkedikkedikkedik: 'Vi kan mødes hver tirsdag.' Jeg oplever fællesskabet som noget ekstremt værdifuldt. Det gør jeg helt generelt og især i denne her sammenhæng.«

Lærke Egebjerg specificerer, at kreativitet og fællesskab er et rigtig godt supplement til terapi og medicin. Det har ikke betydning, om fællesskabet er ansigt-til-ansigt eller online. Uanset hvad så giver det en følelse af, at man hører til. En samhørighed med hinanden men også med selve broderiet hvilket skaber glæde. Det at fællesskabet er online betyder, at det kan inkludere alle, og derfor også kan støtte de mennesker, som har svært ved at komme ud:

»Fællesskab er noget, der betyder rigtig meget for det mentale. Gode relationer er den allervigtigste faktor i forhold til at få et sundt liv, og det gælder både fysisk og psykisk,« bemærker hun og uddyber:

»Der er nogle studier, der har vist, at man har stærkere fællesskaber, hvis man mødes om en aktivitet i forhold til, hvis man 'bare' mødes og går en tur, eller drikker en kop kaffe. Fællesskabet bliver stærkere, når man har en fælles passion.«

Hellerup-cardigans og heavy metal mennesker

Det særlige ved at samles i et interessefællesskab er, at det rummer alle slags mennesker. Din alder, udseende og status har ikke betydning.

»Man er sammen om et fælles tredje, så det handler ikke om, hvorvidt du er professor for et fancy sygehus, om du er jord og betonarbejder, eller om du er sygemeldt på ottende år. Det er irrelevant i denne her sammenhæng, og det tror jeg, er et frirum for mange,« fortæller Trine Runge Jessen.

Lærke Egebjerg stemmer i:

»Vi kan se på de kurser, vi har holdt. Det er både damer fra Hellerup, der kommer i deres fine cardigans og deres guldsmykker og heavy metal mennesker fra vejle kanten. De mødes bare om det her broderi. Det er virkelig, nogle helt særlige fællesskaber der opstår.«

En anden positiv ting ved fællesskabet som broderisten fremhæver, er åbenheden og rummeligheden omkring egne og andres udfordringer, også når det gælder andre ting i livet end broderi:

»Der ryger ligesom nogle filtre væk, når man er fordybet i sit håndarbejde. Folk er jo ikke kede af at fortælle, hvad der er efter dem, og det giver også en fællesskabsfølelse, at de kan se, der er andre, der har det på samme måde. Der er altid andre, der har det på samme måde.«



Mentalt velvære med nål og tråd

Måske du synes, at broderi er noget gammeldags og kedeligt noget, men erfaring og forskning vidner om mange positive sundhedsregulerende faktorer.

Denne hobby styrker din mentale sundhed.

»Broderi - og tilsvarende kunsthåndværk - skal ses på lige fod med motion, kost og alt andet som vi ved, har en effekt på sundhed,« fortæller Lærke Egebjerg.

Fortsættes næste side....

Det er bare med at komme i gang.

»Helt grundlæggende, fuck alt det der skam og perfektionshalløj, never mind, kom nu bare i gang og oplev, hvor fucking fedt det er. I love it,« afslutter Trine Runge Jessen.

Find læringsvideoer om broderi på Trine Runge Jessens hjemmeside: **www.broderist.com**

Bliv en del af broderi-fællesskabet på Facebook på siden **"Embroidery without fucking flowers and bunnies!"**

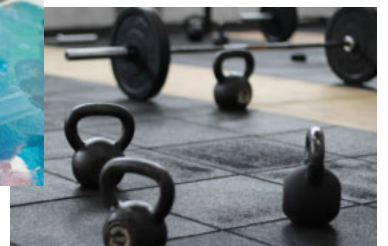


Mamma Mia Skolen

Ny sæson fra slut august til midt december. Løbende tilmelding.

Keramik, Tai Chi, Glade hjerner, Kropsbevidsthed, Billedkunst, Guitar, Sang, Foto, Kunstig intelligens og Åndedræts træning.

- Små hensynstagende hold for mennesker med psykiske vanskeligheder.
- To lektioner om ugen.
- Gode faglærere.
- Samvær og plads til den enkelte.



Undervisningen foregår i hyggelige undervisningslokaler på Aktivitets og samvær tilbuddet. Kom forbi og hent en folder, ring eller besøg vores hjemmeside.

Sex- og parforhold

Kære brevkasse

Jeg er i starten af 30'erne og har de seneste par år været sygemeldt på grund af psykiske sårbarhed. Nu er jeg heldigvis i et forløb, hvor jeg langsomt er ved at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

Samtidig er jeg begyndt at date igen. Jeg kan mærke, at jeg bliver usikker, når snakken falder på arbejde. Jeg er bange for, at en date vil tænke, at jeg er doven eller ikke har styr på mit liv, hvis jeg fortæller, at jeg ikke har en fastansættelse. Derfor har jeg mest lyst til at tale udenom eller vente med at fortælle det. Men hvornår bliver det at vente for længe, skal man være ærlig fra starten, eller er det okay først at fortælle om sin situation, når man kender hinanden lidt bedre?

Venlig hilsen

En håbefuld dater



Trine Lynggaard Cervin - Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi. Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, derudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.



Bastian Larsen - Sexolog og parterapeut. Arbejder blandt andet inden for området diagnose og handicap. Har klinik for klienter og underviser sexologer, terapeuter, præster, skolebørn, pædagogisk personale, omsorgspersonale m.fl. Bastian holder desuden foredrag og workshops inden for seksualitet og kommunikation både i parforholdet og på arbejdspladsen.

Kære håbefulde dater

Jeg tror, du sætter ord på noget, som mange kan genkende, men som de færreste taler højt om. For mange af os er spørgsmålet: "Hvad laver du?" blevet en helt naturlig del af det at lære et andet menneske at kende. Men hvis man er i arbejdsprøvning, på vej tilbage efter en sygemelding eller et andet sted i livet, end man havde forestillet sig, kan spørgsmålet pludselig føles meget større end blot en snak om arbejde. Måske er det i virkeligheden ikke selve spørgsmålet, der er det svære. Måske er det alt det, det vækker i dig. Arbejde handler nemlig om meget mere end et ansættelsesforhold. For mange er det også en del af vores identitet. Det giver struktur, fællesskab og meningsskabelse. Når en sårbar periode ændrer den del af livet, kan man samtidig opleve, at ens selvforståelse bliver udfordret. Måske sørger du over, at dit arbejdsliv ikke blev, som du havde håbet, eller du savner den version af dig selv, du engang kendte? Det kan være derfor, at du får lyst til at tale udenom, når en date spørger ind til dit arbejde. Ikke fordi du ønsker at være uærlig, men fordi du endnu er ved at finde fodfæste i din nye virkelighed. Hvis relationen begynder at udvikle sig, kan det være en lettelse at fortælle, hvordan dit liv ser ud lige nu - uden at føle, at du skal forsvare det. Måske kan det på første date hjælpe at flytte fokus fra det, du ikke kan lige nu, til det, du arbejder hen imod. Du kan for eksempel sige: "Jeg er i et forløb, hvor jeg er ved at finde min vej tilbage til arbejdslivet. Det har været en svær periode, men jeg er glad for de skridt, jeg tager, og jeg er spændt på, hvad fremtiden bringer." Når vi slipper forestillingen om, at vi skal præstere en perfekt udgave af os selv, bliver der plads til at tale om det, der i virkeligheden siger mest om et menneske: Hvad drømmer du om? Hvad giver dig glæde? Hvad håber du på? Din nuværende arbejdssituation er en del af dit liv, men den er ikke hele fortællingen om, hvem du er. Den person, der passer godt til dig, vil sandsynligvis være mere optaget af, hvordan du møder livet, end dit ansættelsesforhold. Og husk også, at en date handler lige så meget, om du føler dig mødt med nysgerrighed, respekt og plads til at være den, du er. Hvis et menneske dømmer dig alene ud fra, at du befinder dig i en sårbar periode af dit arbejdsliv, siger det måske mindst lige så meget om vedkommende, som det gør om dig. Du ønskes alt det bedste med næste date.

Bedste hilsner

Trine

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



Skjuler manglende viden det sande billede af skizofreni? Se med, når Viktor fra Gloria TV taler med Kirsten Borup Bojesen, overlæge og forsker i skizofreni, og Sara, ambassadør fra landsindsatsen EN AF OS, og hør dem fortælle om deres erfaring med de negative symptomer, som kun de færreste kender til.

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

I Sidste mål vinder skal der ikke snakkes om transfers, taktik eller paratviden om spillertrupper i 80'erne – her handler det om mennesker, der bruger fodbolden til noget større.

I første afsnit af podcasten Sidste mål vinder tager vært Charlie Steen dig med ind i sin evige fascination af, hvordan fodbold i grunden handler om meget mere end fodbold.

I denne udgave besøger Håkon Magnus Langbo Holm studiet. Han er mentaltræner og facilitator af socialindsatsen 'Fælles om fodbold' i Ungehus CPH – og han ved, hvad det vil sige at skabe et inkluderende rum på en fodboldbane, hvor alle kan være med.



Lyt til Charlie Steens Sidste mål vinder med Håkon Magnus Langbo Holm i Glorias Podcast.