

Gloria

Gratis • September 2026 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 9

LÆS!
FOR HJERNENS SKYLD

SÅDAN GØR DU
TIPS TIL FESTIVALER

METAL OG RESONANS
KOM MED PÅ COPENHELL

Festival

»Vi har brug for fællesskaber, og vi har brug for at kunne inkludere os selv og hinanden i nogle større sammenhænge.«

- Emil Büllow Petersen. bruger i Ungehus CPH



REDAKTIONEN

Skribenter

Maria Lykke Mynte Ougaard
Niclas Williams Kleven
Liva Christina Fangel Vestergaard
Niels Green
Sune Folberg Pedersen
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:

Maria Lykke Mynte Ougaard

Kære læser

Selvom festivalsommeren er forbi og nærmest fløj afsted, så tænkte vi fra Glorias side, at vi ville sætte fokus på festivalsoplevelsen som psykisk sårbar.

Derfor er hele septembermagasinet fyldt med artikler, hvor festivalsoplevelsen er omdrejningspunktet.

Selv var Gloria afsted på den medieomtalte festival 'Good Vibes Only'. For hvor formålet om et øget fokus på mental sundhed var nobelt, endte det i den efterfølgende medieomtale med at handle om alt det, der desværre ikke fungerede på festivalen.

Gloria talte dog både med flere eksperter, frivillige fra foreninger og de gængse festivalgængere.

Udover det kan du tage med en af Glorias skribenter på Copenhell. For hvordan er det egentlig at udsætte sig selv for noget, man ved kan være voldsomt overstimulerende.

Som altid bevæger vi os også uden for tema. Denne gang kan du både læse om, hvad skønlitteraturens univers gemmer på af gode ting for hjernen, og tage med til Fountain House, hvor Gloria har interviewet Martin Haastrup Strøm, der skrevet bogen 'Med psyken på arbejde'. Bogen centrerer sig om syv fortællinger, om hvordan det er at være psykisk sårbar og nyuddannet akademiker på arbejdsmarkedet.

God læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4.
Roskilde Festival - Man bliver ligesom et led i kæden

Kom med Ungehus CPH på Roskilde Festival

9.
Sådan gør du

Gode tips til hvis du skal på festival

10.
Fight, flight eller festival

Gloria har mødt autoriseret psykolog Cathrine Lyngholm til en snak om, hvorfor det at gå på festival kan bidrage positivt til ens mentale helbred

13.
Temaet i Kulturen

Gloria anbefaler en festival, en podcast og et arrangement

14.
Vidste du at...

Vrimleside om festivaler

28
Festival og Resonans

Glorias egen skribent skriver om sine egne festivalsoplevelser

32
Voxpop fra festival

Uden for tema

8.
Quiz

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

15.
Aktivitetskalender

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

34.
Nyuddanet akademiker i arbejde

Martin Haastrup Strøm har skrevet bogen 'Med psyken på arbejde'. Dette har Gloria snakket med forfatteren om

36.
Læs! For din egen hjernes skyld

I skønlitteraturens univers kan der gemme sig en række af godter til hjernen. Både på den kognitive og emotionelle plan

39.
Brevkassen

Læs vores brevkasseredaktørs svar til en festivalstræt pige

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret for oktober er den 11. september.**

Roskilde Festival

- Man bliver ligesom et led i en kæde

Pulserende musik og en duft af mad, der blander sig med støv fra trampende fødder. Dansende, grinende, flirtende mennesker overalt imellem hinanden. Shots, ølbong og fællessang, imens natten farves af scenelys. Det er festivalfællesskab. Et fællesskab, man gerne vil være en del af, men også et fællesskab der kan være svært at indgå i.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto Maria Lykke Mynte Ougaard og Ungehus CPH

31-årige Emil Bülow Petersen sidder overfor mig i Glorias studie. Han er bruger i Ungehus CPH, et socialt værested for unge med psykisk sårbarhed, som Gloria Mediehus deler gård med på Nørrebro.

Emil er sent diagnosticeret med autisme og ADHD, og Ungehuset har ifølge ham selv spillet en kæmpe rolle i hans recovery efter en indlæggelse i 2024.

Vi skal tale om, at han de sidste to år har været på Roskilde Festival med Ungehuset, en oplevelse som har lært ham, at han kan mere, end han troede, og at det vigtigste er at mærke efter og lytte til sig selv.

Rammesat intensitet

»Jeg har altid været lidt berøringsangst med Roskilde Festival, fordi mine venner altid har snakket om, hvor overvældende og hvor stort og vildt og intenst det er,« indleder han vores samtale.

Emil fortæller, at han som person let bliver overstimuleret og overvældet, at tanken om at være et sted, hvor der sker alt for meget på en gang, godt kan gøre ham lidt nervøs.

Han har været til fester, koncerter og mindre festivaler før, hvilket han som udgangspunkt godt kan lide, men tanken om Roskilde Festival var alligevel overvældende.



»Det er vigtigt, at vi kan spille sammen. Både psykisk sårbarhed og de store samlingspunkter og kulturelle begivenheder, som Roskilde Festival jo egentlig er. Vi har brug for fællesskaber, og vi har brug for at kunne inkludere os selv og hinanden i nogle større sammenhænge,« svarer Emil, da jeg spørger ham, hvorfor han alligevel var tiltrukket af tanken om at tage på Roskilde Festival, da muligheden bød sig.

For det gjorde den sidste år, da Ungehuset tilbød brugerne at blive frivillige på Roskilde Festival sammen med dem.

Ungehuset har siden hans indlæggelse været det sted, han har opbygget sig selv. Her har han fået et socialt liv, tryghed og selvtillid. Her er personale, som han kender godt, og der er fælles regler og værdier, som rammesætter, hvordan de er sammen, og hvordan de kommunikerer med hinanden.

Poledancingpop-up

Emil havde det ambivalent med Roskilde Festival. Det var noget han rigtig gerne ville, fortæller han:

»Jeg vil også gerne føle mig normal, jeg vil også gerne kunne tage på Roskilde Festival og opleve, at jeg godt kan eksponere mig selv for de her intense ting og egentlig have det sjovt med det og få noget mindeværdigt med mig videre.«

Samtidig var det også svært at turde gøre det. Hans venners historier om, hvad der kan ske på Roskilde Festival, og hvor vildt det var, gjorde at han tænkte, at det nok ikke var noget for ham:

»Med den krop og det hoved jeg har, og den sensitivitet jeg har, så ville det være en krigszone at skulle sove derude blandt alle dem, der vil høre musik hele natten og stå tidligt op og drikke sig fulde.«

Efter at være blevet diagnosticeret med autisme og ADHD, har han fået større indsigt i, hvorfor noget kan føles sværere for ham, end det måske føles for andre.

»Jeg har lært igennem mine diagnoser, hvorfor jeg har det sådan, og hvad mine behov er,« fortæller han og fortsætter med et smil:

»Jeg havde fået det bedre igennem min recovery, så muligheden for at komme på Roskilde Festival virkede imødekommende.«

Han ønskede at interagere med den angst, der kunne bygge sig op i ham. Da han tager beslutningen om at tage af sted, er det for at konfrontere sine indre narrativer om, at han ikke kan klare det.

»Altså at springe ud i det og eksponere mig selv for det, det har været så fedt,« fortæller han og fortsætter med en lille anekdote:

»Jeg kan huske, at der sidste år på Roskilde Festival var sådan noget poledancing pop-up, hvor man kunne prøve poledance – det gjorde jeg så ikke,« han griner højt, og forestillingen om ham snoet om en polestang får også mig til at le.

»Det er bare så sjovt at se, hvordan mennesker liver fuldstændig op uden bøjet nakke og mobilskærme i ansigtet hele tiden,« fortsætter han.

Med Ungehuset fik han opfyldt sit ønske om at være en del af det samlingspunkt, som hans venner og tusindvis af andre hver sommer mødtes i. Fællesskabet omkring musik, dansegulv, mad og små pop-ups som denne poledancingpop-up.



Solbrændt og lidt ondt i knæene

Sammen med personalet og de andre festivalgængere fra Ungehuset tog Emil sin tunge taske på ryggen, han var klar med telt og sovepose. I hede-bølgen steg de på festivaltoget på Roskilde Station, og efter fem minutters kørsel tæt pakket med de mange andre feststemte gæster ankom de til festivalpladsens gigantiske campingområde.

»Jeg havde rigtig meget tung bagage, det var hårdt i sommervarmen. Vi skulle vises rundt og introduceres, før vi kunne komme ned med teltene og slå dem op, og det, syntes jeg, var meget hårdt,« griner han og fortsætter:

»Det er også en del af oplevelsen, så det var ikke negativt. Det skal ikke være let og komfortabelt at være på sådan en festival. Det skal være lidt hårdt, og man skal være lidt solbrændt, og man skal have lidt ondt i knæene.«

De er 15-20 brugere af Ungehuset af sted sammen, og Emil bliver distraheret fra ubehaget af samtalerne med vennerne og den gode stemning på pladsen. De har alle været en del af forberedelsesprocessen og planlægningen, hvilket giver ham

Fortsættes på næste side...

en forudsigelighed og tryghed, der gør situationen mindre overvældende.

Emil kigger til siden ud ad vinduet, han er tydeligt påvirket, da han ærligt fortæller om et liv i overlevelsesmode på grund af mistrivsel:

»Følelsen af altid at være alene og altid at skulle overkompensere, og klare tingene selv, vejer dybt i mig, også selvom min familie, især forældre, aldrig har gjort andet end at passe på mig,« siger han og forklarer:

»Jeg blev først sent i livet testet højt begavet, hvilket spiller en klinisk rolle i hvordan forholdet mellem mit reelle indre liv og andres oplevelse af mig er enormt asynkront. Hvad andre ser er typisk en velfungerende, smilende mand. De kan ikke se mig indefra, før jeg selv har valgt at vende vrangen ud på mig selv.«



Men på Roskilde Festivalen kan han overlade ansvaret til Ungehuset, nu var der nogle, der passede på ham, og andre der klarede og havde styr på tingene. Det var okay, hvis han havde brug for en pause, og personalet og vennerne stod klar til at lytte, hvis han havde noget på hjerte.

»Jeg fik lov til at smide alt fra mig og bare blive pakket ind i vat og få lov til at opleve Roskilde Festival,« fortæller han og kigger direkte på mig:

»Med Ungehuset er rammerne klart definerede, det gør det meget trygt at være på Roskilde Festival. Det har været utroligt inkluderende for mig på et meget dybt plan at få lov til at være med til denne her landsdækkende begivenhed, selvom det er så vildt.«

FOMO og stolthed

Emil har været på Roskilde Festival både i 2025 og i 2026. Han fortæller, at den første gang var ren succes:

»Sidste år var det bare fedt. Jeg var midt i ptsd-behandling i et meget intenst forløb, så der er en masse ting, som jeg sidste år fik lov til at,« han vakler, »ikke glemme,« reflekterer han og tager en tung indånding, inden han famler sig frem til en passende gengivelse:

»men holde en pause fra i den tidslomme jeg var på Roskilde festival, hvor vi bare havde det sjovt.«

Derfor var det ikke svært for ham at beslutte at tage af sted igen i år. Men anden gang viste det sig at være en del sværere. Rammerne var som udgangspunkt de samme begge år, men noget inde i ham selv havde ændret sig:

»Jeg er færdig med det der PTSD traumeforløb, og det har resulteret i, at der er mere sårbarhed i mig nu, men på sådan en måde, hvor jeg selv kan bære det,« fortæller han og uddyber:

»Nu evner jeg at lade mig selv føle i stedet for at tvinge de svære følelser væk med intellektualisering eller tanker.«

Der skete noget på festivalen, som fik Emil til at føle en sorg, som han ikke kunne ignorere. Han understreger, at det der skete, hverken havde noget med Ungehuset eller med Roskilde Festival at gøre, og det kunne være sket hvor som helst. Han fortæller, at han tidligere ville han have tvunget sig selv igennem oplevelsen:

»Før i tiden ville jeg have tænkt: 'Ej nu er jeg her, nu skal jeg gennemføre og have det sjovt', og det, tror jeg, ville have været en maskering, altså en negligering af mine følelser og mine behov. For i virkeligheden ville jeg have været helt udmattet og ked af det hele tiden.«

Emil valgte at tage hjem fra Roskilde Festivalen efter tre dage.

»Det vigtigste er jo, at vi passer på os selv. Så jeg så det ikke som et nederlag at tage hjem,« konstaterer han og tilføjer grinende:

»Jeg følte lidt noget FOMO. Jeg ville rigtig gerne have hørt bandet Gorillaz på Orange Scene.«



Vi sidder lidt i stille eftertænksomhed, inden han beretter videre:

»Jeg fik også det med hjem fra festivalen, at jeg kan mærke mig selv og min sårbarhed, og jeg kan tage den rigtige beslutning for at passe på mig selv uden at føle, at der er noget, jeg skal leve op til for andre.«

Han smiler og bemærker:

»Jeg er stolt af, at jeg tog hjem og passede på mig selv. Jeg håndterede det.«

Et led i en kæde

Jeg spørger Emil, om han har planer om at tage på Roskilde Festival igen til næste år.

»Helt sikkert! Nu er spørgsmålet bare, om min kæreste vil have, at jeg tager med hende og med hendes venner, eller om jeg tager med Ungehuset. Jeg tænker, at jeg er klar til at prøve med min kæreste, fordi hun er min tryghedsperson. Så det kan være, at de rammer jeg nu har lært, der skal til, også kan etableres uden at være frivillig.«

Han har lært, at det ikke behøver at være et nederlag at tage hjem. Hver gang han udfordrer sin frygt og eksponerer sig selv for det, der er svært, vil han lære sig selv, sine egne grænser og sårbarheder bedre at kende.

Roskilde Festival er måske kaos og mudder til halsen, men Emils oplevelse er, at festivalen er indrettet med rum til ro og hyggelige steder, hvor man kan sidde, og mange frivillige vagter, som man kan henvende sig til, hvis man har det svært.

»Succeskriteriet afhænger rigtig meget af os selv – os der er psykisk sårbare,« siger han.

Han råder dem, der overvejer at tage på Roskilde Festival, til at tjekke ind med dem selv og deres sårbarheder, så de ved, hvad de har brug for, for at de kan have det godt.

»Det afhænger af de rammer, man selv sørger for, hvordan man passer på selv,« siger han.

Han kommer med nogle helt konkrete forslag som at sørge for at følges med nogle gode venner, sætte sig ind i festivalens faciliteter, sørge for at holde sig hydreret og spise noget ordentligt mad og ikke leve af alkohol og cigaretter.

Vi nærmer os interviewets afslutning. Han sidder roligt i stilhed og kigger næsten meditativt ud ad kældervinduet, hvor en due ses slukke tørsten i en næsten udtørret vandpyt. Efter lidt tid vender han tilbage til samtalen og siger:

»Jeg tror, at selvforglemmelse, det er nok der, hvor jeg har det allerbedst. Det er også det, jeg oplever i Ungehuset. Det med at blive en del af et fællesskab, hvor jeg ikke selv er det vigtigste mere. Det er ikke sådan, at man skal glemme sig selv helt, men jeg føler, at selvforglemmelse er en form for trivsel, at man ligesom bliver et led i en kæde, og det føler jeg, at Roskilde Festival er med til – specielt som frivillig, så det vil jeg også anbefale, at man bliver.«



Quiz

Kære læser, selvom festivalsæsonen i det store og hele er overstået for i år, så synes jeg godt at vi kan tage en rask lille quiz om dem, altså festivalerne. Og så er det jo også månedens tema. Lad os komme i gang. God fornøjelse!

1. Vi lægger hårdt ud med et spørgsmål til eksperterne. Hvilket navn gik Roskilde Festival under, for første og eneste gang i festivalens første år (1971)?

1. Sounds Festival
2. Summer Festival
3. Sweet Silence Festival

2. Nu vi er ved Roskilde Festival, hvor mange gange er festivalen så egentlig blevet afholdt?

1. 52 gange
2. 54 gange
3. 56 gange

3. I næsten 40 år har Jacob Haugaard fungeret som konferencier på Grøn (Koncert), men i år blev hans afløser introduceret - hvad hedder vedkommende?

1. Signe Lindkvist
2. Joakim Ingversen
3. Kathrine Abrahamsen

4. Langelandsfestival gik konkurs i 2022. Efterfølgende opstod en ny festival, der også bliver afholdt ved Rudkøbing, men hvad er den nye festivals navn?

1. Rudkøbing Festival
2. Ø Festival
3. Langeland

5. Midtfyns Festival eksisterede indtil 2003, og da festivalen var på sit højeste i 1989, havde den faktisk flere gæster end Roskilde Festival, men hvor mange var det så?

1. 63.000 gæster
2. 73.000 gæster
3. 83.000 gæster

6. Hvad hedder hovedscenen på den populære metal-festival Copenhell?

1. Helvíti
2. Pandæmonium
3. Hades

7. Hvilket år blev festivalen på Refshaleøen (altså Copenhell) afholdt for første gang?

1. 2010
2. 2013
3. 2016

8. Hvad hedder den århusianske musikfestival, der siden sin oprettelse i 1994, har udviklet sig til at være en slags branchefestival for musikindustrien i Danmark?

1. DOK1 Festival
2. PRGRSS Festival
3. SPOT Festival

9. Hvem spillede IKKE på dette års Smukfest i Skanderborg?

1. Macklemore
2. Volbeat
3. Poul Krebs

10. Hvad er navnet på den maskot, som er tilknyttet Smukfest?

1. FestiBjørn
2. FestiJens
3. FestiWalther

Svarene findes på side 15

Sådan gør du:

Gode tips til festival

Selvom sommeren er ved at være slut og de fleste festivaler er afviklet, kommer her 10 gode råd til hvis du skal på festival. Du kan jo gemme de gode råd til næste år.

Tekst af Niclas Williams Kleven

Lav research: Læs op på festivalens hjemmeside. Derinde kan du tit finde vigtige informationer om fx parkering, logistik, regler m.m. Hvis du kommer fra en parkeringsplads, så er der tit et stykke at gå med al oppakningen. Derfor er det også vigtigt at se, hvor teltpladserne ligger i forhold til scener, parkeringspladser osv. Så vær grundig med at finde information inden festivalens start.

Forbered dig: Tænk over, hvad som gør dig tryk, hvad der udfordrer dig, og hvordan du tager højde for det på en festival. For eksempel ved at vælge en festival, som har de bedste rammer for dig. Og ved at orientere dig om, hvor du kan søge hjælp eller finde ro, hvis du får brug for det.

Hygiejne: Det er yderst sjældent at du finder rene og hygiejniske omgivelser, når vi snakker festivaler og toiletter m.m. Derfor er det en rigtig god idé, at du selv medbringer fx håndsprit og sæbe.

Solcreme: Solcremen skal på hver dag, også selv om det er overskyet. Du er meget ude, og UV-indekset kan godt være højt, selv om skyerne ligger tungt. Der er intet værre end at blive rød på førstedagen og skulle ligne en forbrændt tosse resten af ugen. Smør dig ind – gerne flere gange om dagen.

Ørepropper: Ørepropper er essentielle. Det kan være umuligt at falde i søvn uden ørepropper, især når naboens soundboks buldrer afsted med "Stor Mand" til klokken fem om morgenen.

Gode sko: Nu må vi ikke glemme hvor meget, at man rent faktisk går rundt til sådan en festival. Derfor er det vigtigt, at man har det rigtige fodtøj på. Det er en god idé at have nogle lækre sko på, så man ikke får ondt i fødderne i løbet af dagen. Vandresko kan sagtens bruges til en festival også.

En god stol: Når man skal bruge mange timer på at sidde med vennerne, høre musik, spille spil og drikke en masse, så er det vigtigt, at man har en god stol med. Stolen vil være dit foretrukne sted at befinde dig efter en lang dag stående foran de store scener.

Powerbank: Til festivaler bruger man sin telefon til at tage billeder og filme de gode stunder med familie og venner og komme i kontakt med dem, som man er sammen med. Derfor er det vigtigt, at man har strøm til rådighed hele tiden. Derfor er det ekstremt vigtigt at have en god powerbank med.

Skru ned for alkoholen: Det er en klassiker, men med god grund. Alkohol og andre stoffer er psykoaktive stoffer, og derfor skal du overveje nøje, om du skal indtage alkohol – og i så fald hvor meget. De kan også fungere dårligt sammen med medicin. Hvis du er i tvivl om, hvor lidt eller meget du bør indtage, så spørg din læge til råds.

Det er ok at trække sig: Hvis det hele bliver for meget, må du gerne trække dig tilbage. Du må også gerne sige nej til festerne. Lyt til dig selv, og mærk efter. Du må gerne tage en pause, og så er du heldigvis også mere frisk dagen efter!

Fight, flight eller festival?

Gloria har mødt autoriseret psykolog Cathrine Lyngholm til en snak om, hvorfor det at gå på festival kan bidrage positivt til ens mentale helbred, og hvilke tiltag festivaler kan foretage i en inkluderende retning.

Tekst og foto af Maria Lykke Mynte Ougaard

Mennesket har et fundamentalt behov for social sammenhængskraft, og hver sommer stimler danskerne sammen i festivalfællesskabet, hvor de for en stund kan koble af fra hverdagen.

Festivaler har potentialet til at knytte mennesker sammen og skabe et inkluderende og tolerant miljø. Et fristed, hvor hverdagens normer og hierarkier ophæves, en arena, hvor stemningen er åben og tilidsfuld. Men der er også mange mennesker, masser af indtryk og meget spontanitet, som for nogen kan virke overraskende.

Amygdala – hjernens fortolker

Jeg sidder sammen med Cathrine Lyngholm bag hendes stand på festivalen Good Vibes Only, som sætter spot på det mentale helbred.

Til hverdag hjælper hun sine klienter med overtænkning, angst og lavt selvværd. Derudover er hun vært på podcasten Livet er bare livet, som handler om livets svære udfordringer, og hvordan man lærer at leve med dem.

På trods af festivalens mange boder samt et stærkt sceneline-up er festivalpladsen mennesketom. Der kan være mange årsager til. En forklaring er måske, at mennesker, der kæmper med det mentale helbred, ikke opsøger festivaler i samme grad som andre. For disse mennesker kan festivalers uforudsigelighed, menneskemængde og mange sanseindtryk virke for overvældende.

Cathrine Lyngholm forklarer, at det skyldes en overaktivering i det sympatiske nervesystem:

»Når man har en psykisk lidelse, sker der ofte en



overaktivering i det sympatiske nervesystem, som populært hedder fight or flight. Det giver et voldsomt ubehag.«

Fight eller flight kan oversættes til kæmp-eller-flygt-responsen, det er en automatisk reaktion i kroppen, der aktiveres, når hjernen vurderer, at du står over for en trussel. Det behøver ikke at være en rationel trussel. Det kan være, at man har haft en dårlig oplevelse ved et stort arrangement. Så har hjernen lært, at den situation var farlig, og fremadrettet vil den tolke lignende situationer som truende.

»I vores hjerne har vi noget, der hedder Amygdala, som er hjernes fortolker. Når man har haft eller har udfordringer med mental sundhed, så vil kroppen gerne passe på sig selv. Hvis man har nogle dårlige erfaringer fra store arrangementer eller med at være social, så har amygdala lært, at det er farligt at tage af sted,« forklarer hun.

Så selvom man har et stort ønske om at deltage, så kan det opleves som svært eller umuligt, fordi man bliver modarbejdet af sin egen krop og nervesystem.

Sociale dyr

Men ideen om at sætte fokus på mentalt helbred via en festival er ikke dårlig. For mennesket har brug for de fællesskaber, som festivaler potentielt kan være med til at skabe, siger psykologen:

»Mennesket er sociale dyr, og uanset hvilken lidelse, man har, har man sociale behov. Vi har brug for at være en del af et fællesskab, vi har brug for at spejle os og føle, at vi hører til.«

Når man oplever at være del af et fællesskab, hvor man føler sig accepteret, og der er plads til, at man kan være, den man er, så lærer nervesystemet, at det ikke er farligt.

Cathrine Lyngholm taler om, at festivaler danner rammen om det fælles tredje – muligheden for at være sammen om noget, som er planlagt på forhånd. Det kan være en koncert, et foredrag eller en workshop. Når man er sammen om noget fælles, så flytter man fokus væk fra en selv og væk fra det pres, der kan være ved at skulle præstere socialt og hen på den fælles oplevelse.

»Magien ved et kulturarrangement er, at det skaber fælles oplevelser, der hjælper en ind i fællesskabet. Så hvis man mødes her, så ved man, at vi allesammen er interesserede i det samme. Så næste gang man mødes, så har man det til fælles, så kan man tale om det,« fortæller hun.

Fra psykisk lidende til festivalgæst

Idéen bag festivalkulturen er at skabe fællesskab og sammenhold, men der er fortsat et stykke vej, hvis psykisk sårbare skal føle sig inkluderet. Jeg spørger, hvordan man som festivalarrangør kan skabe et fysisk og socialt rum, der i højere grad inkluderer psykisk sårbare mennesker?

»Jo mere forudsigelighed og gennemsigtighed man kan skabe for eksempel ved at tage en masse billeder og lave en udførlig guidning af, hvad er det der skal ske på dagen, desto bedre,«

svarer hun og uddyber:

»Vi ved, at når man er på det neurodivergente spek-

trum, så har man brug for noget visuelt, fordi hjernen således i højere grad kan finde ro i forudsigeligheden.«

Hun kommer med helt konkrete forslag som at opdele festivalpladsen i farvekodede områder, der definerer, hvor der er musik, mad og plads til ro.

Derudover nævner hun kontinuerlighed. Forstået således, at festivalarrangøren, der håber at inkludere psykisk sårbare mennesker, både skal være tålmodig og vedholdende. Som psykisk sårbar kan man have brug for at kende konceptet. Det er således ikke sikkert, at man kommer af sted, første gang festivalen afholdes. Måske har man brug for at høre om det flere år i træk eller møde nogen, der har været af sted, før man finder mod til selv at deltage:

»Arrangørerne skal have mod på at blive ved, for det er ikke sikkert, man kommer af sted i dag, men så kan det være, at man har modet næste gang.«



Fra frygt til styrke

Amygdala – hjernens fortolker skal lære at fortolke situationen som noget, der ikke er farligt. Det tager tid. Det kræver, at man gentagne gange skaber flere trygge oplevelser. Ifølge psykologen er det helt ok, at det er svært at komme af sted:

»Det kommer til at føles som om, at alt inde i en siter, og man har lyst til at vende om og gå hjem igen, og det har man altid lov til. Men jeg håber, at man har mod på at prøve at komme af sted.«

Fortsættes næste side....

Det handler om at deltage, så meget man kan, uanset om det er en halv time eller en hel dag. Det vigtigste er, at amygdala får nye ikke-truende erfaringer, fortæller hun:

»Hver gang vi kommer igennem den svære proces og får erfaring med, at det var trygt, så begynder hjernens fortolker at fortolke situationen anderledes.«

En ting er, at man rent fysiologisk kan ændre kroppens reaktionsmønstre, noget andet er den succesfølelse og mentale styrke, man kan opleve ved at overkomme et ubehag. Det kan være med til at ændre ens eget narrativ - altså ens egen fortælling om sig selv.

»Vi er allesammen bare mennesker, og vi har alle lyst til at være inkluderet. Når man har en diagnose,

så kan man komme til at blive defineret som diagnosen,« siger hun.

Når man kæmper sig igennem og faktisk oplever, at man godt kan klare det. Så er man mere og andet end sin diagnose.

»Hvis man kan komme hen til nogen og siger: 'Hej, jeg hedder Cathrine, og jeg er festivalgæst,' i stedet for at sige: 'Jeg hedder Cathrine, og jeg har denne her diagnose,' så får man lov til at være sig selv. Det giver et rum for at være et helt menneske med en masse nuancer,« afslutter Cathrine Lyngholm.

Fremtidsfabrikken Mangler du ro til at få retning?



Fremtidsfabrikken er et rehabiliterende forløb i **Ungehus CPH** for unge mellem 18 og 30 år, der gerne vil udvikle sig, få nye perspektiver og blive klogere på sig selv og deres fremtid.

Vi arbejder bl.a. med **drømme, mål, identitet, relationer, mental trivsel og det liv, du gerne vil skabe.**

Du behøver ikke vide, hvad du vil – du skal bare have lyst til at undersøge det.

Du møder 20 timer om ugen i 24 uger.

Kom og vær med – der er plads til dig!

Se mere på:

 socialpsykiatri.kk.dk/tilbud-i-socialpsykiatri-koebenhavn/ungehus-cph

 [ungehus_cph](https://www.instagram.com/ungehus_cph)



TEMAET I KULTUREN

I denne måned skal vi beskæftige os med festivaler og psykisk sårbare. Og dermed nogle anbefalinger. Vi anbefaler en festival, en podcast og et arrangement.

Tekst af Niels Green

Festival: "Don't fear the weird" et samarbejde mellem Foreningen Outsideren, Cinemateket i Det Danske Filminstitut og PsykInfo Region Hovedstaden.

"Psykisk lidelse er hverdag for mange mennesker, men stadig omgærdet af tavshed og fordomme. Derfor er festivalens mission at fremme åbenhed og nedbryde tabuer." Denne målsætning er festivalens hovedformål, det at psykisk sårbare kan mødes og diskutere med hinanden, og måske opdage at de ikke er alene. Festivalen har eksisteret i 10 år og har iflg dens hjemmeside haft mere end 23.000 gæster. I år vil festivalen foregå mellem d. 26. oktober og 13. november, og selve arrangementerne vil være tilgængelige på deres hjemmeside. Hvis man ser på de forrige år, er det en sammenblanding af foredrag, fællessang, workshops og fællesmiddage. **Læs mere om festivalen på deres facebookside: facebook.com/DFTWRH/**



Kilde: Pelle Darger Johansen

Podcast: Brainstorm: Festivaler er gode for din mentale sundhed - sådan maksimerer du effekten (30. juni, 2023).

'Brainstorm' er en podcastserie fra Videnskab.dk, hvor man tager forskellige emner op relateret til psyken. I dette konkrete afsnit "Festivaler er gode for din mentale sundhed", forklarer en norsk professor i sociologi, hvorfor det at deltage i en festival er godt for ens mentale sundhed, og deler det op i tre forskellige begrundelser. Selv om det umiddelbart lyder tungt, er det en spændende diskussion han har med de to studieværter, og man bliver klogere, og får brudt nogle fordomme, hvilket vel ikke er det værste der kan ske. **Lyt til podcasten på videnskab.dk/serie/brainstorm**



Kilde: Videnskab.dk

Kampagne: "Danmark spiser sammen" arrangør Ældresagen og Folkebevægelsen mod ensomhed

Vi slutter vores anbefaling i noget, der er lidt ud over det sædvanlige, i forhold til vores emner om festivaler, men alligevel tager sit udgangspunkt i det at møde og være sammen med andre mennesker og at overskride nogle grænser, nemlig den årlige tilbagevendende begivenhed "Danmark spiser sammen", som foregår to gange om året i april og november. I 2026, som ligeledes er dets 10-års jubilæum, foregår det i uge 45, og man kan både være arrangør eller almindelig deltager. Der bliver løbende oprettet forskellige arrangementer, og man tilmelder sig via hjemmesiden. Formålet bag "Danmark Spiser Sammen" er tanken om at et måltid er noget, som alle kan samles om. Fællesspisningerne er derfor en god måde at åbne fællesskaberne op for flere - eller måske skabe nogle nye fællesskaber og venskaber, og med et estimeret antal af ca. 500.000 danskere er ensomme, er der masser af muligheder for at finde et arrangement, der lige passer til dig. **Læs mere på danmarksspisersammen.dk**



Kilde: Danmark spiser sammen

Vidste du, at... Vrimleside om festivaler

Tekst af Sune Folberg Pedersen

Festivaler har, generelt set, fået et større fokus på, at få psykisk sårbare til at deltage i festlighederne. Sort set alle de store festivaler, har forskellige tiltag, til at gøre det muligt, for den psykisk sårbare at deltage på ens egne præmisser. Deres tiltag er forskellige, og festivalerne har skiftende samarbejdspartnere. Men. Hvad gør de reelt?

Festivaler og solsikkeknoren

Solsikkeknoren er en meget subtil måde at sige, at bæreren har et usynligt handicap. Det var smukfest, der i 2022 indgik i det første samarbejde med organisationen bag solsikkeknoren. Copenhell, begyndte også et samarbejde med organisationen samme år. Dette betyder, at alle frivillige/medarbejdere på festivalerne ved, hvad denne nøglesnor betyder, og at de derfor ved, at de muligvis skal tage særligt hensyn og så videre.

Smukfest

Festivalen har et samarbejde med "En af Os". "En af Os" sender ambassadører ud for at oplyse om psykisk sårbarhed. Yderligere har de indrettet små områder, hvor man kan trække sig fra kaosset. Lige falde lidt ned, efter en mulig overstimulering eller andre problemer der kan opstå.

Dont fear the weird

Festivalen Don't Fear the Weird har eksisteret i 10 år og afholdes i november 2026. Festivalen består af film, events og foredrag, omhandlende det at have en psykisk sårbarhed. Festivalens formål er at oplyse og fjerne tabu om psykisk sårbarhed. Det er Foreningen Outsideren, PsykInfo i Region Hovedstaden og Cinemateket, der driver festivalen.

Psykiastrifonden

Psykiastrifonden har tidligere været på Copenhell, O Days og var i år på Roskilde Festival. Ideen er at støtte både mennesket med diagnoser, men også festivalgængerne der oplever de negative konsekvenser, ved at være på festivalen. Psykiastrifonden tager den snak om, hvor voldsom en oplevelse det kan være at være på en festival. I år var psykiastrifonden der alle dage imellem kl. 14-02

Copenhell og psykisk førstehjælp

Copenhell har, hvad de kalder for et "safe and sound-område". Området er til, hvis man som festivalgænger bliver overstimuleret, angst eller lignende. Det er frivillige med professionel baggrund, såsom psykiatriske sygeplejersker, man møder i teltet. Man kan få psykisk førstehjælp, eller en snak om, hvad der nu engang har sat ens nervesystem i gang. Yderligere ønsker Copenhell at skabe, hvad de kalder for en by-stander kultur. Ideen er, at ser man en, der virker til at have det svært, så hjælper man.

De fleste store festivaler har forskellige tiltag til at støtte folk, der oplever psykiske udfordringer på festivalerne, hvad enten det er afslappende områder eller opsøgende psykisk førstehjælp.

Kilder: Danmarks Radio, SIND, PsykInfo, Copenhell, Psykiastrifonden.

AKTIVITETSKALENDER

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i september

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

Glorias kommende tema

Magasintema oktober:

OCD

Magasintema november:

Antidepressiv medicin

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

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

Kompasset Amager

Mandage

10.00-11.15: Blid bevægelse
10.30-11.00: NADA - øreakupunktur
11.00-13.00: Fælles om fodbold
13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi
14.00-15.00: Skønlitterært pusterum
14.00-15.30: Social café
Socialfaglig vejledning ●

Tirsdage

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur
10.30-12.00: Kursus: Bevæg dig stærk ●
12.30-15.00: Brætspilscafé
13.00-15.00: Kursus: Førtidspension – Hva' så nu? - fra
6/10 ●
Civilsamfundsvejledning ●

Onsdage

10.00-11.30: Kursus: Kropsgruppe ●
12.30-13.00: NADA - øreakupunktur
12.30-14.30: Fodbold - på banerne hos B1908
13.30-15.30: Smykkeværksted
14.00-15.30: Yin Yoga
14.00-15.30: Social café
Træningsvejledning ●

Torsdage

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur
10.30-12.00: Kor
10.30-14.00: NaTur for alle - én gang om måneden
14.00-15.00: Kursus: At Leve med ADHD - fra 3/9 ●
14.00-15.30: Puls og styrke
14.00-15.30: Social café
Støtte til IT og posthåndtering ●

Fredage

10.30-12.00: Kursus: Bevæg dig stærk ●
11.00-12.00: Få det gjort! Onlinegruppe
12.30-15.00: Det Kreative Hjørne
13.00-13.30: NADA - øreakupunktur
14.00-15.30: Social café

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

NB:

Det er muligt at træne individuelt i træningslokalet. Kontakt os, hvis du ønsker hjælp til at komme i gang med at træne og få lagt et træningsprogram. Alle kurser kræver tilmelding, og vi inviterer til en samtale før opstart.

- Kræver tilmelding
- Book tid hele ugen

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Mandage

21. september kl. 11: Vi samler æbler

Tirsdage

Den 1., 8., 15., 22. og 29. september kl. 11.00: Yoga
Den 1., 8., 15., 22. og 29. september kl. 13.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

2. september kl. 11.00: Indsamling af blomsterfrø
9. september kl. 11.00: Vi laver efterårskranse
23. september kl. 11.00: Vi laver æblecrumble
30. september kl. 11.00: Chilidag

Torsdage

Den 3., 10. og 24. september kl. 17.00: Udendørs madklub med mulighed for at komme ind

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 SEPTEMBER

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: **Udendørstræning**
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 SEPTEMBER

Kompasset Valby

Mandage

09.45-12.45: Keramik ●
11.00- : NADA - øreakupunktur
11.00-12.30: Skriveværksted
12.30-14.30: Akvarelmaling
13.00-14.30: Bordtennis
13.00-15.00: Social café med mandala, tegning og sudoku
13.15-15.15: Læderværksted
14.00-15.30: Rygestopkursus ●

Tirsdage

09.45-12.45: Keramik: Drejeforløb ●
10.00-12.00: Kursus: Hjernetræning ●
11.00- : Rundvisning
13.00-14.00: Yoga
13.00-14.00: Tirsdagsdans på Vanløse Kulturstation
13.00-15.00: Forløb: Træn dine sociale færdigheder ●
13.00-15.00: Social café med krea
13.15-15.45: Keramik ●
14.30- : NADA - øreakupunktur
18.00-19.00: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte aftensmad

Onsdage

11.00- : NADA-øreakupunktur
11.00-12.00: Puls og Styrke
11.00-13.00: Billedkunst med snak
13.00-15.00: Social café med brætspil
13.00-15.30: Udeliv for mænd
14.00-15.00: ADHD-kursus ●
14.00-15.00: Kropsgruppe

Torsdage

10.30-11.30: Meditation
12.00-15.00: TorsdagsnaTur
13.00-15.00: Social café med mandala, tegning og sudoku
13.00-15.00: Kursus: Førtidspension – hva' så nu? ●
13.00-15.30: Billedkunst uden snak
14.30- : NADA - øreakupunktur
15.30- : Rundvisning
16.00-17.30: Strik, hækling og broderi
18.00-19.00: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte aftensmad

Fredage

09.30-10.30: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte morgenmad
10.00-12.00: Musiksamspil
10.00-12.30: Formgivning og skulptur
11.00- : NADA - øreakupunktur
12.00-13.00: Yoga
13.00: Fællesmøde - **første fredag i hver måned**
13.00-15.00: Social café med fællessang
13.00-15.00: Syning og reparation

Lørdage

11.00- : NADA - øreakupunktur
12.00-13.00: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte frokost
13.00-15.00: Social café med skiftende tema

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

Du kan booke hjælp til socialfaglig rådgivning, IT-støtte og posthåndtering mandag til fredag.

NB:

Der tages forbehold for ændringer i aktivitetskalenderen. Aflysninger annonceres på facebook.com/Kompasset-Valby.

Tilmelding kræves ●

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

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: Fællesfrokost

13.00-14.30: Gåtur med Satelitten

13.00-16.00: Keramik

14.00-15.00: Digital førstehjælp

14.00-16.00: Økonomi-rådgivning - **lige uger** ●

16.00-19.00: NADA

Tirsdage

11.00-12.00: Retshjælp - **ca. 1 gang pr.måned**

12.00-14.30: Keramik

14.00-15.00: Bordtennis

16.00: Madklubben

Onsdage

10.00-12.00: Massage - **ulige uger** ●

14.00-15.30: Krea

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.00-18.00: Massage - **lige uger** ●

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning ●

Torsdage

10.00-13.00: NADA

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

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

Fredage

13.00-14.00: Fællesaktivitet i caféen

13.00-15.00: NABO's Sociale Have

Søndage

13.00-14.00: Fællesaktivitet i caféen

NB:

NADA, Digital førstehjælp og Retshjælp - **spørg personalet**

● Tilmelding kræves

Mamma Mia

Ligger på Upperslev 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 SEPTEMBER

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

Ring for mere information på telefon 22 89 06 09.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

12.45-14.30: Kageværksted ●

13.00: NADA med te. **Gratis** ●

15.00-17.00 Fritidsfordriv - vi hygger, nørkler, spiller og snakker ●

Tirsdage

11.00-12.30: Ro i Ryvangen - guidet meditation i naturen ●

Fredage

10.00-11.00: NADA med te. **Gratis** ●

13.00-14.30: Brætspil . ●

Der tages forbehold for ændringer. Hold dig opdateret på vores facebookside.

● Tilmelding nødvendig senest kl. 10 på dagen på telefon: 3057 9767 eller hjemmeside: teammodpaalivet.dk

● Tilmelding nødvendig senest dagen før inden kl. 15.00.

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

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

11.00-13.00: 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

Udflugter i september:

1. september: Kulturtur – Frederiksborg Slotshave
7. september: Naturtur – Sanketur
15. september: Kulturtur – mere info følger
22. september: Naturtur – Jæger og samler
29. september: Kulturtur – mere info følger

Lukkedage:

25. september

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

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
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 fortsættere
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 fortsættere

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

Tilmelding på skolens kontor. Et fag koster 700 kr., hvis du bor i Kbh eller Frb.berg kommune, og 1040 kr., hvis du bor i en anden kommune. Du kan få en gratis prøvetime efter aftale med kontoret.

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

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 SEPTEMBER

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 ●

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

Onsdage

10.00-12.30: Syning med Maia Omann Bindesbøll

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

12.30-15.00: Poetisk skriveværksted med Charlot Roslev ●

Torsdage

09.15-11.45: Skriv i alle genrer med Pernille Kim og Tine Mette ●

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: Strik med Rikke Banggaard

13.00-14.00: Breathwork #1 med Asker Hvidepil ●

16.00-19.00: Keramikworkshop - ro, natur og fordybelse med Rikke Stig - **kun d. 4., 11. og 18. september**

Lørdage

12.00-17.00: Workshop i novelleskrivning med Charlot Roslev - **kun d. 5. september**

12.30-14.00: Breathwork #2 med Asker Hvidepil ●

Søndage

12.00-17.00: Workshop i novelleskrivning med Charlot Roslev - **kun d. 6. september**

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, kælderens
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 09.30-16.00

Tirsdag 09.30-20.00

Onsdag 10.30-16.00

Torsdag 09.30-20.00

Fredag 09.30-16.00

Lørdag 09.30-16.00

Team Mod på Livet

Svendborggade 3

2100 København Ø

Tlf: 30 57 97 67

Åbningstider:

Man-søn 09.00-15.00

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 09.30 - 16.00
Onsdag 09.30 - 16.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 09.30 - 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

Festival og resonans

Festivaler er sjove, fede, udfordrende, overstimulerende, dejligt intense (indtil de er for intense). For mig er festivaler forbundet med alle disse ting - og desværre også angst. Jeg er nysgerrig på, hvad jeg vil få ud af at skrive lidt om mine oplevelser.

Tekst af Sune Folberg Pedersen/ Illustrationer af Sofie Attrup Madsen

For nogle år siden havde jeg en vejleder, der henledte min opmærksomhed på Hartmut Rosas begreb om resonans. For nylig opdagede jeg Rosas bog 'Når monstre brøler, og engle synger', som handler om metalmusikmiljøet og resonans. Jeg fik lyst til at lave min egen lille artikel, hvor jeg kæder begrebet sammen med mine festivaloplevelser.

Når musikken er medrivende, sindet bevæger sig til rytmen, er der en indre mental bevægelse, der munder ud i en vanvittig glæde. En bevægelse, hvor alle mine problemer, alt det jeg skal nå, fordufter ud af kroppen, det siver ud gennem huden, så hårene rejser sig i gåsehud.

Resonans

Når man oplever resonans, så føler man en følelsesmæssig tilknytning til sine omgivelser. Der opstår en samhørighed, en gensidighed, og en meningsgivende relation til ens omgivelser. Resonans ses blandt andet som en modsætning til følelsen af afstumpethed og fremmedgørelse af sig selv.

Rosas analyse med begrebet er kort sagt, at som samfundet har udviklet sig, så er resonans blevet sværere at opnå. Arbejdslivet, og hvordan/hvor hurtigt samfundet udvikler sig, gør, at individet har sværere ved at stoppe op og mærke efter; 'hvad er det egentlig, jeg føler? Hvordan har jeg det egentlig?'.

Eksempelvis har jeg haft en del samtaler med folk på metalfestivaler om at være 'uden for livets hamsterhjul'. Det er en fantastisk ting, som man ser frem til og glæder sig til hver gang.

Hamsterhjulmetaforen er måske brugt lidt for hypigt, men den beskriver det egentlig meget godt.



Når jeg er på Copenhell eller lignende, så er min oplevelse typisk, at jeg er i en lille boble af velvære, der er en følelse af tilstedeværelse.

Når jeg virkelig kan leve mig ind i oplevelsen, bliver tilstedeværelsen til følelsesmæssig forløsning, eller når jeg griner hele vejen igennem koncerten, er der en glæde og efterfølgende en følelse af at være oplyftet, renset fra travlhed, renset fra bekymringer.

Når musikken driver resonansen

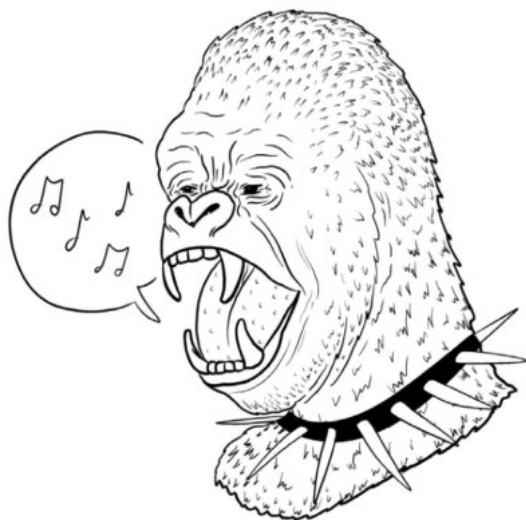
Energien der river en med, der er en forbindelse til musikken og til dem omkring mig. Folk som jeg ikke kender, folk jeg ikke har snakket med, folk jeg ikke kan genkende om en time, men i sekundet er vi der sammen om musikken og oplevelsen. Denne følelse af tilknytning er for mig helt basal, helt dyrisk, og vanvittigt medrivende.

Dette er selvfølgelig kun, når koncerten fungerer. Men der er det jo så heldigt, at på en festival kan du bare gå hen til en anden scene. Det er først pro-

blematisk, når det er en normal koncert, og det er elendigt, der kan du ikke gøre andet end at håbe på at det bliver bedre eller gå hjem. Dårlig lyd eller et snakkende publikum vil typisk være et problem for mig. Rent opmærksomhedsmæssigt kan det hive mig ud af samhørigheden med koncerten.

Komisk aggressivitet

I forsommeren var jeg på Copenhell med Champagnesocialisten, som har været med et par gange. Midt i en aggressiv ekstremmetal koncert, kan hun simpelthen ikke lade være med at grine over forsangerens fremtræden, grine over måden, han får folk i pitten til at gå grassat i circel-pitts, mosh-pitts, wall of deaths. Mens manden midt i pitten, der slår sig på brystet flere gange, som en eller anden aggressiv gorilla, føler resonansen mere aggressivt, hvor champagnesocialisten reagerede anderledes. Det skal lige siges, at champagnesocialisten syntes, det var en fed koncert med en fantastisk energi, men samtidig fremstod det lidt komisk.



Problemet i glæden

Hvis I har læst Glorias magasin det sidste halve års tid (og kigget på skribenternes navne), så er det ingen hemmelighed, at jeg har en skizofrenidiagnose med tilhørende angst, tvangstanker og så videre. Det betyder, at det at bevæge sig iblandt 35.000 andre mennesker er en prøvelse, og noget jeg ikke kan gøre i en uendelighed. Jeg har faktisk oplevelsen af, at den første dag bliver jeg efter nogle timer så overstimuleret, at jeg får angstanfald. Det kan eksempelvis se således ud:



Konkret angst

Er sulten, subtilt begynder små detaljer at springe i øjnene, ansigter og kroppe der bevæger sig omkring en, lægger de mærke til min små angste ansigtsmimik? Får købt en sandwich, har jeg betalt? Har jeg bare taget maden og gået? Hvad sagde ekspedienten og jeg til hinanden? Jeg går og spiser, samtidig med at angsten og detaljerigdommen i mine omgivelser bliver voldsommere og voldsommere. Kroppen bliver stigende urolig.

Folk er tæt på mig, meget tæt, jeg støder ind i folk, folk griner og råber af mig, når jeg går forbi. De tænker, hvad fanden er det, der foregår, er ham der helt væk på et eller andet drug? Hm, får stoppet op og realiserer, at min virkelighedsforståelse er blevet skæv. Siger til mig selv: 'Du er i et angstanfald, når du er i et angstanfald, oplever du disse symptomer. Det er normalt for mennesket med dine problemstillinger'. Realisationen hjælper med at se angsten, tvangstanker og psykosens for, hvad det er. Det er selvfølgelig stadig ubehageligt, men hvad er det værste, der kan ske?

Jeg får manøvreret mig ud fra menneskemængden og op på bakken bagerst ved de to store scener på Copenhell. Får kontakt til champagnesocialisten og hendes kæreste. De får samlet mig op og får mig hen til en lidt afsidesliggende bar, hvor der er lidt roligere. Sidder der lidt tid og tager derefter hjem.

Skiftet mellem godt dårligt

Det var ærgerligt, at jeg missede resten af dagens koncerter, men det er en del af min virkelighed. Når

Fortsættes på næste side...

jeg snakker med folk om sådan en oplevelse, og jeg så siger, at jeg tager afsted dagen efter, så er der nogle der er lidt, hvorfor? Det, jeg plejer at svare, er, at når det er godt på en festival eller til en koncert, så er det virkelig godt. Når det så er dårligt, så er det dårligt. Men man kommer ud af angsten, man kommer ud af overstimuleringen, og for mig, generelt set, betyder 'når det går godt' mere end 'når det går dårligt'.

Det, der også ligger i det, er, at de næste dage på festivalen er bedre. Det er som om min bevidsthed vænner sig til overstimuleringen, vænner sig til mængden af mennesker. Og så vil jeg også sige, at et moderat indtag af alkohol fungerer bedre end et mere voldsomt indtag. Lige en øl, når man kommer, og så en til et par timer efter. Det fungerer simpelt hen bedre end at være decideret beruset.

Hvilken festival

Hvis jeg skal sammenligne Copenhell med for eksempel Roskilde, så er der for mig markant mere resonans på Copenhell. Hvilket lidt siger sig selv på et eller andet plan.

Jeg var til en koncert foran orange scene engang, hvor det begynder at drybbe lidt. Det første, der sker, er, at der omkring mig pludseligt dukker 10 paraplyer op, således at man ikke kan se noget som helst. Jeg, og i dette tilfælde min søster, bliver så-
dan lidt, ingen kan se noget længere grundet paraplyerne, vi spørger pænt dem foran os, om de kan tage paraplyen ned, hvor vi så får svaret, jamen det drybber? Hmm.



Det er underligt at sige det, men jeg resonerer ikke længere med Roskilde, jeg resonerer ikke længere til

den fest (jeg i dag ser som kedelig), følelsen er der simpelthen ikke længere i mig, ja, der er da nogle fede koncerter her og der, men der er simpelthen for langt mellem de gode oplevelser. Og så mangler det yngre publikum typisk koncertpli.

Den søgte resonans

Det er lidt sjovt, når musikken er mørk, aggressiv, depressiv, så er festivalens publikum hyggeligere, gladere og mere inkluderende end til de 'normale' festivaler. Der er sikkert mange svar på hvorfor, som jeg egentlig ikke behøver at kende.

Det at føle sig 100% tilstede, 100% i kontakt med sig selv og oplevelsen, er fantastisk. At der følger angst, whatever med, er bare sådan det er. Jeg søger en katarsis, en samhørighed med andre mennesker, som deler min fascination og glæde med musik, der af mange ses som ekstremt aggressivt, depressivt, eller melankolsk. Alt efter hvilken undergenre af metal, vi snakker om. Musikken er for mig en bekræftelse af alle de følelser jeg har, inklusiv de negative, og der skal være plads til de negative følelser, ellers er vi ikke hele mennesker. Hvilket på en eller anden måde ender i en positiv og glad energi.

Battleveste

Til metalfestivaler er der et koncept, der hedder battleveste. En battlevest er typisk en ærmeløs læderjakke, med forskellige bandnavne eller lignende syet på. Folks battleveste er derfor et indblik i, hvad personen med vesten hører af musik (eller siger de hører). Det er altid fascinerende, hvilke bands folk hører, og der opstår også den her, det band er super nice, eller, det band kender jeg ikke, men alle andre bands på vesten er fede, måske skal jeg høre bandet? Det skal dog siges, at der er mange gengangere i, hvad folk har på battlevesten. Denne oplevelse styrker min følelse af tilknytning til miljøet. Selvom jeg egentlig ikke, rent praktisk set, er en super stor del af miljøet.

Puls og Styrke

Bevægelse med energi og godt humør



Har du lyst til at få pulsen op, blive stærkere og mærke glæden ved at bevæge dig?

På Puls og Styrke træner vi hele kroppen gennem en varieret blanding af puls-, styrke-, balance- og koordinationsøvelser. Vi bruger kropsvægt, vægte og elastikker, og den gode musik er med til at skabe energi, smil og motivation.

Du behøver hverken være i topform eller have trænet før. Alle kan være med, og du deltager i dit eget tempo. Øvelserne kan tilpasses, så de passer til dig og din krop.

Kom, som du er – og gå hjem med lidt mere energi, styrke og måske et smil på læben.

Vi træner hver onsdag kl. 11:30-12:30. Vi glæder os til at se dig!

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



Udeliv for mænd

Nærvær, natur og hygge



Har du lyst til at være med i et udendørs fællesskab for mænd?
Så vil vi gerne invitere dig med ud i naturen.

Mødested aftales fra gang til gang, men det er ofte på Sydhavnstippen. Vi laver bl.a.: Træsnitning, bål og mad over bål, kigger på fugle og andre dyr og gør os klogere på naturen, spiller små spil, slår tarp op og hænger hængekøjer op.

Alt foregår i et afslappet tempo, hvor fællesskabet og naturen er i centrum. Du behøver ingen erfaring – bare lysten til at være med.

Kontakt os for at høre mere: Jacob tlf. 40 48 62 04 eller Thomas tlf. 30 58 01 19

Vi mødes hver onsdag kl. 13-15:30. Vi glæder os til at se dig!

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



Voxpop fra festivalen 'Good Vibes Only'

Gloria var til stede til den noget medieomtalte festival, som fandt sted i Øresundsparken på Amager den 20. juni i år. Temaet for festivalen var mental sundhed. Selvom der dukkede markant færre mennesker op, end hvad der var forventet, lykkedes det Gloria at fange fem gæster, som vi stillede en række spørgsmål.

Tekst af Niclas Williams Kleven & Liva Christina Fangel Vestergaard / Foto af Terese Bakke Petersen

Mads Dahl

Hvad håber du på at få ud af festivalen i dag?

»Jeg ser frem til at se, hvad Danmark har at byde på, når det kommer til initiativer, der har fokus på mental sundhed. Jeg har hørt om noget, der hedder 'sund mental afgrænsning' og 'den krøllede hjerne', de to ting vil jeg gerne finde ud af, hvad er. Det virker som om, der er en masse spændende initiativer og mennesker herude i dag, så jeg glæder mig egentlig bare til at få nogle gode indtryk.«



Hvad synes du om, at festivalen er alkoholfri?

»Det, synes jeg, er ret spændende. Jeg har hørt, at det er Europas største alkoholfrie festival. For en som mig der ved, hvordan en festival hænger sammen økonomisk, hvor alkohol er en betydelig indtægtskilde, så synes jeg, det er virkelig ambitiøst at forsøge at afvikle en så stor begivenhed som denne uden alkohol.«

Hvad synes du om, at der findes festivaler som 'Good Vibes Only', der sætter fokus på mentalt helbred?

»Jeg synes, der har været en god udvikling med at sætte fokus på mental sundhed i samfundet, men har savnet, at det kom mere i øjenhøjde.«

Stine Winther Stokholm



Hvad håber du på at få ud af festivalen i dag?

»Jeg har glædet mig meget. Jeg glæder mig til at møde andre aktører, der arbejder inden for mental sundhed, som jeg selv gør. Jeg håber desuden på at netværke og møde nogle potentielle fremtidige samarbejdspartnere.«

Hvad synes du om, at festivalen er alkoholfri?

»Det synes jeg passer rigtig godt til temaet.«

Hvad synes du om, at der findes festivaler som 'Good Vibes Only', der sætter fokus på mentalt helbred?

»Det, synes jeg, er godt. Det kunne dog også være fedt, hvis andre festivaler også satte fokus på mental sundhed. Man kunne lave nogle områder hvor der var nogle stande som gav noget information og inspiration. Så nogle af de allerede eksisterende festivaler kunne godt implementere noget omkring mental sundhed.«



Kirsten Frøslev Larsen

Hvad håber du på at få ud af festivalen i dag?

»I virkeligheden håber jeg på at få en god dag, som er stille og rolig. Jeg håber også på at høre noget god musik. Jeg synes, det er fantastisk at have muligheden for at gå rundt her på festivalen og høre, hvad andre mennesker gør, for at andre mennesker skal kunne have det godt.«

Hvad synes du om, at festivalen er alkoholfri?

»Det har jeg det rigtig godt med. Jeg har faktisk snakket med arrangøren om det, og her sagde jeg, at der skulle være alkoholfrie drikke.«

Hvad synes du om, at der findes festivaler som 'Good Vibes Only', der sætter fokus på mentalt helbred?

»Jeg bakker 500 procent op om denne slags initiativer. Festivaler som denne burde desuden få os til at vågne en smule op.«

Andreas Gamba

Hvad håber du på at få ud af festivalen i dag?

»Jeg regner med, at der vil være 'good vibes', det ligger lidt i navnet. Desuden synes jeg, at det er interessant at se, hvor mange organisationer der er til stede på festivalen, mange af dem kendte jeg slet ikke til.«



Hvad synes du om, at festivalen er alkoholfri?

»Tja, jeg er ikke den store drikker af alkohol, faktisk drikker jeg meget sjældent, jeg er mere til te. Jeg synes, det er forfriskende, at det er en alkoholfri festival, efter min mening måtte der gerne være flere af den slags initiativer.«

Hvad synes du om, at der findes festivaler som 'Good Vibes Only', der sætter fokus på mentalt helbred?

»Det, synes jeg, er en god ting. Det kunne være dejligt, hvis der var sådan en festival en gang imellem, måske en gang om året.«



Bettina Gejbøl

Hvad håber du på at få ud af festivalen i dag?

»Jeg forventer at netværke og få noget ny viden. Der er ikke noget bestemt, som jeg glæder mig til, det er egentligt bare det hele. Det kunne dog være sjovt at se nogle af dem, som man følger på de sociale medier.«

Hvad synes du om, at festivalen er alkoholfri?

»Det er helt fint, jeg drikker ikke i forvejen. Jeg synes egentligt at det er et fint initiativ, fordi man ikke behøver at gå rundt og være bekymret.«

Hvad synes du om, at der findes festivaler som 'Good Vibes Only', der sætter fokus på mentalt helbred?

»Det, synes jeg helt klart, er en god ting. Der må gerne sættes mere fokus på mentalt helbred. Det gør jeg desuden i min egen podcast 'Bettinas verden'.«

Nyuddannet akademiker i arbejde

Martin Haastrup Strøm har skrevet bogen 'Med psyken på arbejde'. Bogen centrerer sig om syv fortællinger, om hvordan det er at være nyuddannet akademiker på arbejdsmarkedet. Dette har Gloria snakket med forfatteren om.

Tekst af Sune Folberg Pedersen

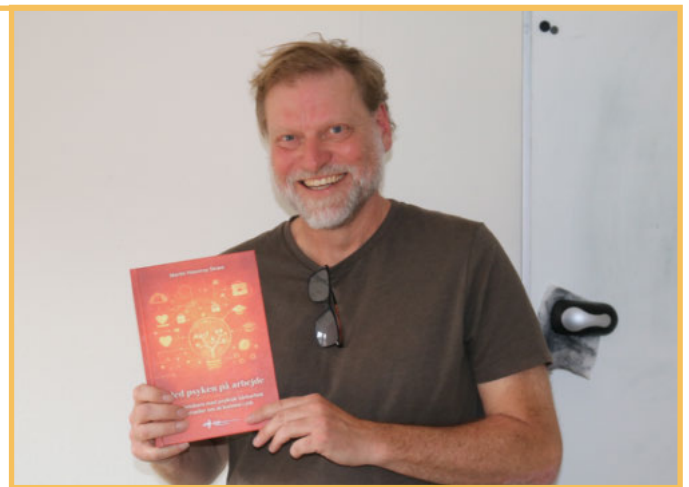
Martin har en baggrund som lektor i dansk. Han er i dag ansat i bogstøtten i Fountain House. Der har han været ansat i 17 år som akademisk vejleder. Han har i denne stilting hjulpet psykisk sårbare med studielivet. For at forstå Martins bog bliver man nødt til at forstå, hvordan hans arbejde i bogstøtten har præget ham. I bogstøtten er formålet at hjælpe psykisk sårbare studerende med studielivet. Dette gøres ved at sætte rammer op om studiet og skabe positive studievaner. Martin nævner blandt andet metaforen at dække bord til dagen efter. Hvilket betyder at gøre sig mentalt klar og strukturere, hvad man skal dagen efter.

Fra bogstøtten til arbejdet

Bogstøtten har blandt andet haft en kultur for at nyuddannede studerende, som har fået et arbejde, har været til møder i bogstøtten og fortalt om deres erfaringer fortæller Martin.

Han har en oplevelse af, at spejlingen og det at høre, at andre har haft samme tanker om at være på en arbejdsplads, eller høre andre der er en anden der har samme problemstillinger som en selv, har været gavnlige. Det er også disse oplevelser, som er udgangspunktet for bogen. Martin fortæller:

»Tanken med bogen er sådan set at se, om man kan gøre noget af det samme i bogformat. Kan man på en eller anden måde lave et refleksionsrum, for det er det, bogen er - et refleksionsrum.« Udover at hjælpe kommende psykisk sårbare akademikere, er der også et politisk aspekt i dette refleksionsrum. Der er en kritik i forhold til, at vi har et samfundssyn hvor problemer der egentligt er sam-



fundsbetingede, og derfor er et fælles anliggende, gøres til et individuelt problem. Prekariatet eksempelvis.

Recovery og arbejde

Martin siger ret hurtigt i vores interview, at det at arbejde er vigtigt og godt for mange mennesker. Hans bog kæder arbejdslivet og recoveryprocesser sammen. Dette gøres via chimefaktorene. De fem chimefaktorer er forbundethed, håb, identitet, mening og empowerment, som alle er en del af arbejdslivet. Martin siger det således:

»Når folk fortæller om, hvad der har hjulpet i deres personlige recoveryproces, så er der 5 faktorer der går igen. Det er chimefaktorerne. Og man kan jo sige at på alle 5 faktorer, der spiller det at være i arbejde ind. Det bonger ud på alle 5 faktorer så at sige.«

Via arbejdet kan man føle sig forbundet med samfundet, der skabes håb for ens fremtid, der er et identitetsperspektiv i, at man er en, der arbejder, det skaber mening i ens liv og det giver empowerment at bestride et arbejde.

»Psykisk sårbare er spændt ud mellem oplevelsen af at være forbundet og ikke at være forbundet eller at have en identitet og ikke bare føle sig som sin diagnose. Så den der dobbelthed, synes jeg, er interessant, fordi det er lige præcis det, der går igen, for de her mennesker,« fortæller Martin Haastrup Strøm. Arbejdslivet kan så at sige hjælpe recoveryprocessen, da den kan skabe de fem chimefaktorerer, hvor der før kunne være en negativ forbundethed. Men hvordan skaber man rammer, der understøtter et godt arbejdsliv som psykisk sårbar?

Rammebetingelser

For at understøtte arbejdslivet i forhold til psykisk sårbare er der nogle rammebetingelser, der helst skal være underbyggende og støttende for trivslen. Der er forskellige typer rammer på en arbejdsplads, det kan være længden på ens ansættelse eller fællesskabet mellem ens kollegaer. Det kan hos den psykisk sårbare også være åbenheden omkring ens sårbarhed, og de behov man nu har. Det at påtale sine behov er på en måde ret fundamentalt.

»I virkeligheden er der mange, der har den strategi, at de i stedet for at sige: 'Jeg har den og den diagnose,' i stedet siger: 'Jeg har brug for en gang imellem at trække mig. Eller jeg kan godt lide sidst på dagen at sidde med hørebøffer på. Sådan arbejder jeg bedst',« fortæller Martin Haastrup Strøm. Man kan derved udtale sine behov uden nødvendigtvis at fortælle om sin diagnose.

Dette gør, at man kan få dækket sine behov og i højere grad mestre sit arbejde.

På en arbejdsplads møder man blandt andet forventninger om, hvor meget man skal arbejde, og hvordan opgaverne skal løses. Hvis man er usikker på disse forventninger, kan det være en ramme, der påvirker en negativt. Det kan skabe usikkerhed og tanker om: 'Er jeg god nok?', 'Gør jeg dette rigtigt?' og »Hvornår har jeg brugt for meget tid på dette her?«. Disse tanker kan skabe en arbejdsplads, der er svær at manøvrere rundt på.

Energien til livet uden for jobbet

Det at have et arbejde skulle gerne flugte med et hverdagsliv. Om det hverdagsliv så består af venner, hobbyer, kæreste, børn eller lignende.

Bogen introducerer begrebet 'work-life-balance'. Problemet er, hvis man bruger al sin energi på arbejde, så er der ikke energi, når man kommer hjem og skal støvsuge, være social med venner eller familie. Nogen af akademikerne i bogen mestrer denne 'work-life-balance', andre gør ikke. Der kan også ligge et problem i, hvad man ønsker, kollegaerne eller chefen skal kunne vide om en. Der kan være et indre pres om, hvilken facade man lægger for dagen, fortæller Martin Haastrup Strøm.

»Man skal ligesom ikke vise, at man er 'anderledes', og det er der også flere, der beskriver, at det er enormt anstrengende. Så når de kommer hjem, så er de jo fuldstændig smadret.«

Dette maskeradeproblem kan gøre det energimæssigt besværligt. Det kan også betyde, at det er ekstra krævende at opretholde jobbet, da man både skal præstere rent arbejdsmæssigt, men også virke som værende indenfor normalen.

Martins bog er skrevet til, at nyuddannede akademikere kan spejle sig og reflektere over hvordan man selv vil gå til det at få et arbejde efter studiet. Martin fremhæver i vores interview den rå ærlighed, der ligger i deres beretninger.

»Bogen hedder med psyken på arbejde, fordi det i sig selv måske er et arbejde at slås med noget psykisk. Når man så oveni og har et arbejde, så har man måske to jobs på en gang. Man slås både med noget, man synes er svært, men man skal også passe sit arbejde.«

Fountain House er et internationalt klubhus. Fountain House er i Danmark en del af socialpsykiatrien. Tilbuddet adskiller sig dog fra den mere traditionelle del af socialpsykiatrien, da huset er baseret på det at have et arbejde i huset. Formålet er at skabe en recoveryproces via det arbejdsfællesskab, man er en del af i huset.

Bogstøtten er en del af Fountain House. Det er et tilbud til psykisk sårbare studerende, hvor der forsøges at lave nogle rammer for den studerende. Disse rammer består af to læsesale, men består også af studievaner, hvad enten det er, hvordan man slutter en studiedag, eller hvornår man holder fri.

Læs! For din egen hjernes skyld

Ville du betegne dig selv som en læsehest? Hvis ikke så er det måske tid til at sadle om. I skønlitteraturens univers kan der gemme sig en række af godter til hjernen. Både på den kognitive og emotionelle plan.

Tekst og foto af Liva Christina Fangel Vestergaard



Læsning er det nye sort. Igen. Det er en evig populær fritidssysse, men kunne det påvirke dit mentale helbred positivt? Flere steder i psykiatrien prøver man kræfter med at lave læse- og skrivegrupper under samme tese. De positive effekter ved at læse er ikke nødvendigvis, det hurtige fix man ønsker, men pas på med at afskrive skønlitteraturens magt for hurtigt. Måske den kunne være en hjælp alligevel.

Danskernes læseglæde

Ifølge den årlige læseundersøgelse fra Saxo "Sådan Læser Vi 2025", er læselysten steget markant hos de omkring 12.500 adspurgte danskere. 1 ud af 3 får læst mere end de gjorde i 2024, og hele 73% fik læst 10 bøger eller mere i årets løb.

Det kan jo godt virke en smule intimiderende, hvis man godt ved at bogreolen derhjemme samler støv, men det er heldigvis ikke en konkurrence.

For selvom der findes en masse anbefalinger for, hvor meget man "burde" læse, som i øvrigt ligger på cirka 20 minutter om dagen, så er det ikke et lovkrav at læse. Men det kunne være en fordel.

Udvid dine følelser

Når du læser en skønlitterær tekst, så får du faktisk en masse oplevelser. Det udløser tanker store som små omkring karakterernes følelsesliv og kan afspejle vores eget. Som Kristiane Hauer, faglig konsulent på Nationalt Videnscenter for Læsning, forklarer:

»Det aktiverer jo også vores erindringer, oplevelser

i vores eget liv, vores øvrige viden om verden og vores følelser for dem vi læser om.«

Det er en god mulighed for at spejle sig selv i karakterernes følelsesmæssige liv, måske kan det endda klæde en på til bedre at tilgå sit eget. Dette mener Kristiane Hauer, også er en vigtig faktor i skønlitterær læsning:

»Det at man indlever sig i andre, mens man læser og kan genkende noget, men også at man kan læse om nogen, der er i en hel anden situation en end selv, og så få en dybere forståelse for dem, det kan også hjælpe en med at gå ud i verden, og forstå andre mennesker bedre og få mere empati for andre.«

Udfordringer ved at læse

Men der er ingen, der har sagt, at det er nemt at læse. Det er en overraskende krævende aktivitet, som befaler blandt andet din koncentration, opmærksomhed, læseforståelse og afkodning af bogstaver. Det er en færdighed, der skal læres og på samme måde holdes ved lige. Kristiane Hauer uddyber:

»Vi er ikke født som biologiske væsener, der bare kan læse. De fleste mennesker skal jo lære det af andre, og flere mennesker har virkelig svært ved det af forskellige kognitive årsager såsom ordblindhed eller kognitive forstyrrelser.«

Men hvis man har mod på at træne evnen, så er der betydningsfulde oplevelser at hente. Måske endda man kan starte et andet sted end med den største roman på boghylden?

Relaterbar læsning

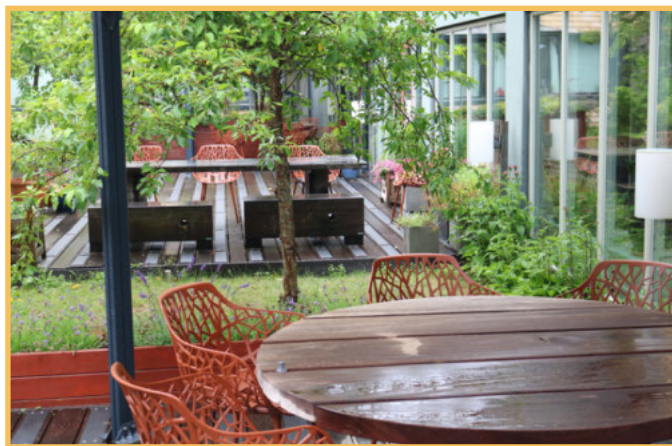
Man kan jo også indlede læsning og bearbejdelse af tekst, ved at udvælge skønlitteratur man kan relatere til. Selvom det typisk er en fiktiv situation i teksten, så findes der måske en personlig sandhed. Her formoder Kristiane Hauer at det kan være en lindring:

»Det med at læse om nogle andre der er i samme situation som en selv, det kan jo give en følelse af ikke at være alene.«

Og alene behøver man ikke at være for at læse. Kristiane Hauer mener nemlig ikke, at læsning behøver være en soloaktivitet. Tværtimod kan man få meget ud af at læse i fællesskab:

»En ting er at møde teksten selv og føle sig set der, men der er også det der med at være et fællesskab om at læse, og det har god effekt.«

For eksempel kan man jo med fordel melde sig ind i et såkaldt læsende fællesskab, som de tilbyder på Kompasset.



Skønlitterært pusterum

På Kompasset Amager afholdes der hver mandag en times fælleslæsning fra 14:00-15:00 faciliteret af Kompassets læseguides. Her læses der op fra både digte og prosa, samt at der opfordres til, at deltage i en samtale om teksten der er blevet læst op, hvis man har lyst.

På Kompasset hygges der om læseoplevelsen. En del af pakken er eksempelvis en omgang kaffe eller te, sommetider kage. Det kræver intet andet end nysgerrighed at møde op. Sådan mener Thomas Falbe-Hansen, der er læseguide og faciliterer fælleslæsningen på kompasset også;

»At være tålmodig med sig selv og være klar over at for at kunne deltage, så kræver det egentlig bare at man er nysgerrig.«

At deltage i fælleslæsning behøver ikke være en forpligtigelse i hvert fald ikke på Kompasset, her er der i større grad fokus på, at læsning kan være en

Fortsættes næste side....

UDEN FOR TEMA

afslappende aktivitet, som du kan nyde i dit eget tempo:

»Man skal sådan set bare lytte lidt til, hvad der bliver læst og sippe lidt til sin te. Så måske får man lyst til at sige noget, ellers kan man bare synes, at det var rart at være med.«

Fordi læsning fælles eller solo er som førnævnt nemlig ikke en konkurrence.

Fællesskabsfølelse gennem fælleslæsning

På mange punkter er man fælles om en oplevelse, når man deltager i en omgang fælleslæsning.

Hvis det kan føles ensomt eller demotiverende at være alene om en tekst, kan du opleve et fællesskab, hvor I som udgangspunkt har mindst en ting tilfælles. En afsluttende bemærkning fra Thomas Falbe-Hansen illustrerer også dette: »Man er deltager i noget fælles, og det er noget af det allerfineste, man kan bidrage med, synes jeg.«

Bidrag til andre - og dig selv

Ligegyldig om din læselyst trækker dig i den ledsagede eller uledsagede vej. Så er der hjerneguf at hente. Om det er at bidrage til et fællesskab, involvere dig i din egen emotionelle situation eller måske bare at nyde en god bog for nydelsen skyld, så er det aldrig en dårlig ide at begynde at læse.

Hvis du mangler anbefalinger, kan du følge med på Glorias sociale medier hvor der jævnligt kommer anbefalinger til bøger og alt mulig andet.

Kompasset Amager

- Hver mandag 14:00-15:00
- Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh S
- Læseguide udleverer tekst og læser højt for de deltagende
- Kræver ingen forberedelse for dig at deltage
- Kontakt Kompasset på tlf. 40493247 for mere information

Lille Skole for Voksne i Vanløse

- Du kan stadig tilmelde dig efterårssemesteret
- 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

»Jeg kan mærke, at mens jeg har gået her.. at det giver mig noget rigtig godt.«

-Mand, elev siden 2024

Lille
**SKOLE
for
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. Vanløse • Tlf.: 2492 4503

Sex- og parforhold

Hej brevkasse

Jeg er en ung kvinde med en diagnose, og jeg har været på flere festivaler hen over sommeren. På mange måder har det været virkelig fedt, men jeg kan også mærke, at jeg er blevet meget overstimuleret og udmattet bagefter.

Der har været mange mennesker, høj musik, ændrede planer, for lidt søvn og følelsen af hele tiden at skulle være social. Nu sidder jeg tilbage med en blanding af gode minder, dårlig samvittighed og en følelse af at have presset mig selv for meget.

Hvordan lærer jeg at tage bedre hensyn til mig selv næste gang, uden at føle mig kedelig, besværlig eller udenfor fællesskabet?

Hilsen

En festivaltræt pige



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 festivaltrætte pige

Tak for dit spørgsmål. Jeg kan godt forstå, at du sidder tilbage med både gode minder og en følelse af at være helt brugt. Festivaler kan være fantastiske, men de kan også være virkelig hårde for kroppen og hovedet – især når man har en diagnose og let bliver overstimuleret.

Det vigtigste er, at du ikke gør dig selv forkert. Du er ikke kedelig eller besværlig, fordi du har brug for pauser. Du har bare et nervesystem, der har brug for lidt mere ro og forudsigelighed end andres måske gør.

Prøv at se tilbage på sommeren med nysgerrighed i stedet for dårlig samvittighed: Hvornår havde du det bedst? Hvornår blev det for meget? Hvad kunne have hjulpet dig tidligere?

Næste gang kan du lave en lille 'pas på mig selv-plan'. Aftal med dig selv, hvornår du holder pauser, hvor du kan trække dig hen, og hvem du kan sige det til. Du kan også sige til dine venner: 'Jeg vil rigtig gerne være med, men jeg har brug for små pauser undervejs, så jeg ikke bliver helt overvældet.'

De rigtige venner vil forstå det.

Du skal ikke lære at presse dig selv mere. Måske skal du øve dig i at mærke dine grænser tidligere og tage dem alvorligt. Du kan sagtens være en del af fællesskabet, selvom du ikke er med til alt hele tiden.

Hilsen

Bastian

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



Se med, når Gloria TV sender nyheder hver fredag klokken 14:00. I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske- og danske socialpsykiatri.

Du har også mulighed for at se eller gense Glorias interviews. Her dykker vi ned i interessante emner sammen med eksperter, borgere og andre spændende personer.



GLORIAS

TV PODCAST

Hvordan dækker Ekstra Bladet – et af Danmarks største og kækkeste tabloide medier – psykisk sygdom og mental sårbarhed på en etisk forsvarlig måde?

Det spørgsmål stiller vi i dette afsnit af Glorias Podcast, hvor vi besøger Ekstra Bladets adresse på Rådhuspladsen i København.

Her møder vi Knud Brix, der er ansvarshavende chefredaktør for mediet, til en snak om deres overvejelser i mediedækningen af psykisk sygdom, og hvordan den har udviklet sig gennem årene.



Du finder podcasten i Gloria Podcast