# GLORIA

Gratis • november 2026 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 11



# Antidepressiv medicin

**»Medicinen løftede mig det lille nøk, som det krævede, for at jeg kunne blive ved.«**

**- Stine Linnemann, kunstner og projektmager**

KØBENHAVNS KOMMUNE

Gloria Mediehus

**Skribenter**
Maria Lykke Mynte Ougaard
Niclas Williams Kleven
Niels Green
Anja Emme Rendbæk
Sune Folberg Pedersen
Josephine Mørkholt
Jesper Thorlund Nielsen

**Korrektur**
Kristian Bejder

**Grafik**
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

**Fotograf**
Joan Joensen

**Redaktør**
Kristian Bejder

**Ansvarshavende redaktør**
Tina Kejser

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

**Kontakt redaktøren på:**
fx83@kk.dk

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

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

**Forsidefotograf:**
Kristian Bejder

PRESSE NÆVNET

## Kære læser

Antidepressiv medicin kan være en hjælp for mange mennesker, men også give anledning til spørgsmål om virkning, bivirkninger og livet med medicinen. Ifølge tal fra Sundhedsdatastyrelsen er 496.000 danskere på antidepressiv medicin.

I november sætter Gloria derfor fokus på antidepressiv medicin, hvor vi forsøger at blive klogere på, hvad medicinen betyder for nogle af de personer, der tager den.

Du kan blandt andet møde kunstner og projektmager, Stine Linnemann, der besøgte Gloria til en snak om hendes erfaringer med medicinen, som hun har været på i mere end 15 år.

Gloria har også talt med Caroline Kamp, der har en ph.d. med fokus på antidepressiv medicin. Hun gør os klogere på, hvad vi rent forskningsmæssigt kan sige om, hvilken virkning medicinen har.

I denne måned har vi også genoplivet en gammel kending. Det filosofiske hjørne er nemlig tilbage i magasinets spalter hver anden måned. Her vil Glorias egen husfilosof besvare spørgsmål fra læserne. Denne gang er læserspørgsmålet inspireret af Søren Kierkegaard.

Har du selv et spørgsmål, du ønsker filosoffens tanker på, så send det endelig ind forbi Glorias indbakke.

God læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



# INDHOLDSFORTEGNELSE

## Tema


4.
**Den antidepressive medicin tog toppen, men fiksede ikke det hele**
Ifølge tal fra Sundhedsstyrelsen er 496.000 danskere på antidepressiv medicin. Gloria har taget en snak med en af dem

8.
**Antidepressiv medicin, virkning og forskning**
Hvad kan vi rent forskningsmæssigt sige om, hvilken virkning medicinen har? Og hvor langt er vi nået i forståelsen af pillerne?

11.
**Quiz**
Glorias quizmaster har lavet en ny quiz. Måske du denne gang kan få fuld plade

12
**Voxpop om antidepressiv medicin**
Gloria har talt med to personer om deres erfaringer med antidepressiv medicin

14.
**Vidste du at...**
Vrimleside om antidepressiv medicin

28.
**Sådan gør du**
Fejr de små sejre

30.
**Den antidepressive medicins historie**
Fra sort galde til lykkepiller - historien om depressionens behandling

32.
**Temaet i kulturen**
Gloria kommer med tre temarelavante anbefalinger


## Uden for tema


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

33.
**Det filosofiske hjørne**
Glorias husfilosof svarer på spørgsmål fra læserne. Denne gang med Søren Kierkegaard i fokus

34.
**Hvorfor reagerer vores hjerne, som den gør**
I Glorias Podcast fortæller psykiater, Sebastian Schwane, om, hvordan hjernen lærer gennem vores erfaringer


**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret for december er den 13. november.**

# Den antidepressive medicin tog toppen, men fiksede ikke det hele

Ifølge tal fra Sundhedsdatastyrelsen er 496.000 danskere på antidepressiv medicin. En af dem, der har været på det, er Stine Linnemann, som Gloria har været så heldige at interviewe.

*Tekst af Niclas Williams Kleven / Foto af Kristian Bejder*



Jeg tager imod Stine Linnemann i entreen til Gloria Mediehus en torsdag formiddag på den første dag i den nye måned.

Stine Linnemann er kommet i god tid og virker både spændt og i godt humør. Jeg tilbyder hende et glas vand og fortæller hende derefter, at vi skal en tur i vores studie i kælderen, hvor interviewet skal finde sted.

Jeg har fået kontakt til Stine Linnemann gennem et facebookopslag, hvor vi søgte kilder, som havde erfaringer med antidepressiv medicin. Det må man sige, at Stine Linnemann har. Hun har nemlig været på antidepressiv medicin i mere end 15 år.

**Hvem er Stine?**

Stine Linnemann er 41 år bor i Nordvest i København og arbejder til dagligt som kunstner og projektmager.

Hun fortæller, at hun startede på antidepressiv medicin for mange år siden.

»Jeg tror, det er omkring tyve år siden, da jeg var i starten af 20'erne,« hun uddyber:

»Dengang gik jeg hos en psykolog, som anbefalede mig at gå til min læge og bede om en recept på antidepressiv medicin. Så det var faktisk på psykologens opfordring, jeg opsøgte lægen. Lægen udskrev derefter medicinen til mig, efter at han havde foretaget en lille undersøgelse af mig og stillet mig en række forskellige krydsspørgsmål.«

**På antidepressiv medicin**

Stine Linnemann får udskrevet et præparat, der hedder Sertralin, som også er kendt som Zoloft. De næste mange år er hun på denne medicin, dog i forskellige doser.

Jeg er interesseret i at høre, hvordan medicinen virkede, og spørger hende derfor om dette:

»Jeg havde det virkelig dårligt, da jeg begyndte at tage antidepressiv medicin. Jeg var meget depressiv,« hun uddyber:

»Det, jeg oplevede, var helt klart, at det hjalp på mine depressionssymptomer. Jeg fik det bedre og var mindre gennemgående trist. Jeg vil ikke sige, at jeg nogensinde fik det rigtig godt, jeg fik det bare lidt mindre slemt,« hun fortæller videre:

»Jeg havde mere en følelse af, at det kunne tage lidt af bunden af, så nogle af de allermørkeste følelser blev løftet en lille smule op.«

**Selvom medicinen virkede, fiksede den ikke alt**

Stine Linnemann tager sin medicin som aftalt med sin læge. Selvom medicinen hjælper en smule, kæmper hun stadig en kamp:

»I mange af de år, hvor jeg var på antidepressiv medicin, havde jeg det ikke godt. Det var aldrig sådan, at det hele bare blev fikset,« hun uddyber:

»Jeg har været en person, der har virket til at være velfungerende udadtil. Jeg har gennemført nogle prestigefulde uddannelser og altid passet mit arbejde, men indadtil havde jeg det ikke godt,« hun fortæller videre:

»Jeg havde det enormt dårligt i alle de år, men hvis jeg ikke havde været på medicinen, så tror jeg, at jeg



havde haft det så dårligt, at jeg ikke kunne blive ved. Medicinen løftede mig det lille nøk, som det krævede, for at jeg kunne blive ved.«

**Prøvede på at stoppe**

I perioder får Stine Linnemann det bedre, og hun tænker derfor, at hun godt vil se, om hun kan klare sig uden medicinen, hun fortæller:

»Jeg ville hele tiden gerne stoppe med at tage medicinen. Så hver gang jeg fik det lidt bedre, stoppede jeg med at tage medicinen, desværre gik der aldrig særlig lang tid, før jeg fik behov for at tage medicinen igen.«

Stine Linnemann fortæller, at hun forsøger at komme af Sertralin fire til fem gange. Enkelte gange forsøger hun på egen hånd, altså uden om sin læge, hun fortæller:

»En af de gange, hvor det gik rigtig dårligt, var det bare mig selv, der stoppede fra den ene dag til den anden. Det var virkelig dumt, det kan jeg i hvert fald ikke anbefale.«

Men hun oplever det også som svært de andre gange, hvor hun forsøger at trappe ud:

»Da jeg prøvede at komme af den antidepressive

**Fortsættes på næste side...**



medicin, fik jeg det psykisk enormt dårligt, mit humør ændrede sig til det værre.«

Derfor fortsætter Stine Linnemann med at være på antidepressiv medicin, indtil hun pludselig en dag træffer en afgørende beslutning.

**To nye diagnoser**

Efter mange år på Sertralin og flere mislykkede forsøg med at stoppe føler Stine Linnemann, at hun er nået til et punkt, hvor hun må overveje sin fremtid, hun fortæller:

»Da jeg er omkring 35 år, beslutter jeg, at nu har jeg været på det her præparat Sertralin i omkring femten år, og jeg bliver ved med at have det dårligt. Jeg er også ked af, at jeg hele tiden oplever det her med, at når jeg så får det lidt bedre i perioder, så prøver jeg at stoppe, men jeg skal altid tilbage på medicinen igen. Så jeg begynder at acceptere, at der nok er en sandsynlighed for, at jeg skal være på medicinen resten af mit liv,« hun uddyber:

»Da jeg når til den erkendelse, tænker jeg, at jeg godt kunne tænke mig en ekspertvurdering. Igennem min læge får jeg så en henvisning til en privat praktiserende psykiater. Denne psykiater spotter ret hurtigt, at jeg nok har bipolar lidelse type 2, og udreder mig hurtigt for det. Det er en lidelse, hvor man ikke får ægte maniske episoder, men kun de mindre hypomaniske episoder. Hypomani er en lille mani, som er mindre ekstrem end en ægte mani. Oven i den bipolare lidelse bliver jeg efterfølgende også udredt for ADHD.«

**En lettelse**

Stine Linnemann beskriver det som en lettelse, da hun får de to nye diagnoser. Især ADHD-diagnosen kommer til at ændre hendes liv, hun fortæller:

»Jeg havde ikke selv overvejet, om jeg kunne have ADHD, men det var for psykiateren meget tydeligt. Jeg blev også overrasket over at finde ud af, at jeg havde ADHD i meget høj grad,« hun fortæller videre:

»Det var en lettelse at få min ADHD-diagnose, fordi det forklarede en masse ting for mig. Det var faktisk vildere at få min ADHD-diagnose end min bipolare diagnose. Fordi ADHD'en prægede mit liv hver eneste dag, mens det bipolare mere var nogle episoder over længere tid, der kom og forsvandt igen.«

***Ændring af medicinen***

De nye diagnoser betyder også ny medicin for Stine Linnemann, hun fortæller:

»Det var lidt syret at finde ud af, at jeg ikke var på den rette medicin,« hun uddyber:

»Når du er bipolar og har de her udsving, og du er på antidepressiv medicin, så tager det ganske rigtigt noget af bunden af, så dine depressionssymptomer kan blive lettet, men samtidig giver det dig også et løft, som faktisk kan gøre, at du får flere hypomaniske episoder. Så det er på den ene side en hjælp, men faktisk også det modsatte. Så i dag er jeg kommet af antidepressiv medicin og i stedet for over på noget stabiliserende.«

ADHD-diagnosen betyder også ny medicin. Stine Linnemann fortæller:

»Det med at få noget medicin for ADHD var en stor hjælp. Desuden er der jo også det her med, at præparater spiller sammen, alt efter hvilke diagnoser som du bliver behandlet for. Så jeg skal faktisk ikke have så meget ADHD medicin på grund af min bipo-

lare lidelse. Jeg får en meget lav dosis.«

**Drømmen om at blive medicinfri**

Vores interview er ved at være ovre, og inden vi skal over i den nærliggende park for at få taget nogle billeder, er jeg interesseret i at høre, hvordan Stine Linnemann ser sin fremtid:

»Jeg drømmer om at blive medicinfri på et tidspunkt. Jeg tænker, at de fleste mennesker gerne vil kunne klare sig selv uden medicin,« hun fortæller videre:

»Min psykiater fortalte mig dog på et tidspunkt, at jeg skulle have tre til fem år uden nogen episoder eller større udsving, før jeg overhovedet kan overveje at blive medicinfri. Det må jeg erkende, at jeg ikke har haft. Jeg drømmer om at blive medicinfri, men det er helt klart vigtigere for mig at have det godt.«

**Ville du anbefale antidepressiv medicin til andre?**

Inden jeg helt slipper Stine Linnemann, vil jeg dog til allersidst høre om hun efter femten år på antidepressiv medicin, ville anbefale det til andre. Stine Linnemann fortæller:

»Det er jo altid en lægefaglig vurdering. Jeg vil dog sige, at hvis du har det så dårligt, at du ikke er i stand til at komme ud af det dårlige, så synes jeg, at det er værd at overveje at tage antidepressiv medicin, fordi det kan løfte dig den smule, som gør, at du får noget overskud og kan få det bedre. For nogle er medicinsk behandling det rigtige og nødvendige, i nogle tilfælde kan man ikke snakke sig ud af tingene.«


# Debatsalon: 'Hvorfor er skrivefælleskaber vigtige?'

Hvad er det for nogle kræfter, der er på spil i skriverummet? Hvordan kan vi forklare den magi, der kan opstå derinde?

Med udgangspunkt i Johannes speciale om skrivefællesskaber og mental sundhed, som er baseret på et års feltarbejde hos Forfatterskolen PS!, taler vi blandt andet om, hvordan skrivningen kan fungere som et åndehul og skabe mening og forbindelse til verden, hvordan skrivefællesskaber kan åbne rum for det sårbare, og hvilken betydning det har for vores trivsel.

Johanne Sindberg Østergaard er uddannet antropolog og har skrevet speciale i kreative skrivefællesskaber og mental sundhed.

SKOLEN FOR SKABERTRANG

Den 12. november kl. 16-18. Entré 75 kr.

Willemoesgade 16, kld. tv. 2100 København Ø • www.skolenforskabertrang.dk

# Antidepressiv medicin, virkning og forskning

Vi har medicineret folk med antidepressiv medicin siden 60'erne. Men hvad kan vi rent forskningsmæssigt sige om, hvilken virkning medicinen har? Og hvor langt er vi nået i forståelsen af pillerne?

*Tekst af Sune Folberg Pedersen / Foto af Anne Krogh*

For at prøve at nuancere dette felt har vi i Gloria snakket med Caroline Kamp. Caroline har en ph.d. med et fokus på antidepressiv medicin.

Hun arbejder på Copenhagen Trial Unit, som er en enhed som på forskellig vis støtter, udfører eller laver analyser på forsøg. Caroline laver blandt andet sammenligninger af mange forskellige forsøg.

**Hvordan virker antidepressiv medicin egentlig?**
I min samtale med Caroline, var mit første spørgsmål: Hvordan fungerer antidepressiv medicin egentlig?. Hendes meget korte svar var:

»Man skulle tro, at det bare var et helt simpelt spørgsmål.«

I kraft af, at hun er uddannet psykolog, og ikke læge, kan hun ikke beskrive præcist, hvad der sker i hjernen. Men hun udtaler:

»Det, jeg kan sige, er, at virkningen af antidepressiv medicin faktisk er noget, der er en smule omdiskuteret. Der har i mange år været fokus på en såkaldt serotonin hypotese.«

»Nogle gange siger folk, at man har en kemisk ubalance i hjernen, hvis man har depression. Det er der nogle forskere her de senere år, som har sat lidt spørgsmålstegn ved. Er det i virkeligheden sådan, som vi tror, medicinen virker, at den rent faktisk virker?«

Det, at virkningen af antidepressiv medicin er, efter



*Caroline Kamp har en ph.d. med et fokus på antidepressiv medicin. Hun arbejder på Copenhagen Trial Unit, som er en enhed som på forskellig vis støtter, udfører eller laver analyser på forsøg.*

60 års brug, "en smule omdiskuteret" vil jeg lade stå.

**Hvordan forskes der?**
Der er faktisk en del forskning indenfor antidepressiv medicin. At forskningen kan være mangelfuld, er et emne der vendes tilbage til.

Men for at sammenfatte hvordan man går til flere 100 forskellige studier/forsøg, så laves der et systematisk review. Caroline beskriver det således:

»Det kan være enormt forvirrende, hvis der er flere 100 forsøg og så sidde og læse dem alle sammen igennem. De kan sige nogle forskellige ting, de kan være enige, de kan være uenige. Det man så gør, er

at lave et systematisk review, hvor man skraber det hele sammen. Og så siger man, hvis vi kigger overordnet set, hvad er så pointen, hvad er humlen ved det her?«

Et af de problemer, der er ved disse reviews, er, at det ikke bliver et sort/hvidt svar. Det er, blandt andet, fordi der er flere måder, man måler på.

Typisk vil man måle de depressive symptomer, med forskellige former for skalaer. Hvor patienten vil få stillet spørgsmål ala 'hvordan har du sovet?', 'har du selvmordstanker?' og så videre.

Her kan man måle med en statistisk tilgang. Sådan nogle kedelige (uforståelige) begreber, som eksempelvis p-værdi.

Man kan ofte se en statistisk forbedring hos gruppen der får antidepressiv medicin i det givne forsøg, kontra den gruppe der ikke får antidepressiv medicin.

» Det, jeg kan sige, er, at virkningen af antidepressiv medicin faktisk er noget, der er en smule omdiskuteret,« Caroline Kamp.

**Den følte virkning**

Problemet opstår, når man har fokuseret på, hvorvidt patienten føler, at der er sket en bedring. Caroline forklarer det med eksemplet:

»Hvis vi giver en masse patienter en sovepille. Så kan det godt være, at vi statistisk kan se, at de alle sammen sover fem minutter mere hver nat. Der er altså en statistisk ændring. Hvis vi så spørger patienterne: 'Har du det bedre i dag?'. Så kan det godt være de siger: 'Nej, de der 5 minutter, de har ikke gjort en forskel for mig. Jeg har brug for at sove en halv time mere hver nat for at mærke en effekt.'«

»Så man kan sige, at det kan godt være statistisk rigtigt, at der er en forskel, samtidig med at når vi så snakker med patienterne, så er det ikke sikkert, at de mærker effekt af behandlingen.«

Caroline kalder dette for klinisk relevans og skelner derfor i, om der er en reel mærket ændring eller om ændringen er på en måde, hvor patienten ikke føler en forskel.

Det gør det også til et meget individuelt spørgsmål, om den givne patient føler effekt af behandlingen. Det kan være svært rent forskningsmæssigt at konkludere på den her individuelt følte effekt af antidepressiv medicin. Caroline udtaler:

»Der er mange udfordringer i at sige om noget virker, eller om det ikke gør. På baggrund af det vi har af data, er det svært at sige, om medicinen har en klinisk relevant effekt, fordi hvor meget skal der til, før patienterne synes, det er en mærkbar forskel? Det er meget omdiskuteret.«

Forskningsmæssigt er det altså svært at pege på lige præcis den her dosis medicin, lige præcis det her præparat eller den her vekselvirkning mellem antidepressiv medicin og psykoterapeutisk behandling.

Det, at grænsen for en klinisk relevant effekt er uklar, har altså betydning for, hvad man forskningsmæssigt kan sige om virkningen af antidepressiv medicin

**Forskning fra 60'erne**

Forskellige typer af antidepressiv medicin, er udkommet i bølger. Hvor den første bølge kom i 60'erne.

Man kan godt sige, at det var en anden måde at forske på dengang i forhold til i dag. Man kan vel egentlig også tænke, at vi i de 60 år er blevet klogere. Caroline udtaler:

»Hvis vi kigger på, hvordan vi forsker i dag, versus

**Fortsættes næste side....**

hvordan vi forskede i tresserne, kan man sige, at der er sket noget siden - heldigvis. Vi er blevet klogere, vi er blevet dygtigere, og vi er blevet bedre.«

»Der er nogen præparater og nogen former for medicin, som er godkendt tilbage i tresserne, så det vil sige det materiale, der ligger, hvor vi har testet, hvor godt det fungerer, det er lavet tilbage i tresserne. Og det bærer det præg af.«

»Det der blev godkendt for lang tid siden, der må man sige, at der er forskningen ikke lavet lige så godt. Det er ikke lavet lige så overbevisende, som det der blev lavet i år, sidste år og året før.«

Standarden for forskningen kan derfor se forskellig ud for forskellige præparater.

**Samfundet og forskning**

Der er forskellige problemer med forskningen i antidepressiv medicin. Caroline nævner nogle af dem her:

» Hvis vi kigger på, hvordan vi forsker i dag, versus hvordan vi forskede i tresserne, kan man sige, at der er sket noget siden - heldigvis,« Caroline Kamp.

»Når vi kigger på de psykiatriske studier, så er det som om de er små. Altså der er ikke så mange patienter med. Der er tit korte opfølgningsperioder, så man måler måske effekterne på 12 uger, selvom rigtig mange mennesker tager antidepressiv medicin i mange år ad gangen. Så der bliver jo et mismatch mellem virkeligheden, og hvad det er, vi forsker i.«

Der kan altså være et problem med at forsøgene muligvis ikke stemmer helt overens med, hvordan de forskellige mennesker på antidepressiv medicin rent faktisk bruger medicinen.

Der tales meget om, at psykiatrien (socialpsykiatrien, distriktspsykiatrien med flere) er underbemidlet. Men er forskningen i psykiatrien også underbemidlet? Caroline siger:

»På samme måde som der er mange i medierne, der taler om, at psykiatrien er underfinansieret og underprioriteret i forhold til de fysiske sygdomme. Så vil jeg sige det er det samme, der gælder med den psykiatriske forskning. Der er færre midler til det, og forskningen bliver ikke lige så god. Ofte fordi der er alle de her forskellige udfordringer.«

Vores viden og evne til at benytte antidepressiv medicin er blevet forbedret siden 60'erne. Men der er stadig spørgsmål om virkning, og hvad kan vi meget stringent sige om effekten af antidepressiv medicin.

Og så må man bare sige at psykiatrien, generelt set, har nogen strukturelle problemstillinger. Om det så handler om penge, eller hvordan forskningen er struktureret, er egentlig underordnet.

# Quiz

*Kære læser, det er blevet november, og vinterens mørke lurer lige om hjørnet, så hvad kan være mere oplagt at quizze om end antidepressiv medicin? Jeg ved det heller ikke. Vi begynder, når du er klar. God fornøjelse!*

**1. Vil alle personer, som tager antidepressiv medicin, uagtet om de er depressive eller ej, opleve et løft i- og en stabilisering af stemningslejet?**

1. Ja, hvorfor skulle man ellers kalde det lykkepiller?
2. Nej, og lad være med at kalde det lykkepiller
3. Retorisk spørgsmål, vælg svarmulighed 2

**2. Selvom der findes mange forskellige antidepressiver, er det fælles for dem alle, at den ønskede effekt ikke indtræffer øjeblikkeligt. Hvis ikke øjeblikkeligt hvornår da?**

1. Efter 2-3 dage
2. Efter 1 uge
3. Efter 2 uger

**3. Den mest anvendte type medicin til behandling af depression (og angst) kaldes SSRI, men hvad er det nu lige de fire bogstaver står for?**

1. Selective serotonin reuptake inhibitor
2. Selectivus serotonini reabsorptionis Inhibitor
3. Selektiv serotoninreoptagsinhibitator

**4. Hvad er *ikke* en almindelig bivirkning, når man begynder i behandling med SSRI-præparater?**

1. Diarré, hovedpine og kraftig sveden
2. Synsforstyrrelser eller hallucinationer
3. Nedsat sexlyst og manglende evne til at opnå orgasme

**5. Hvad er det overordnet der sker i hjernen, når antidepressiver har den ønskede effekt?**

1. Koncentrationen af signalstoffer i hjernen øges
2. Koncentrationen af signalstoffer i hjernen bliver stabiliseret
3. Koncentrationen af signalstoffer i hjernen mindskes

**6. Hvor mange danskere tager antidepressiv medicin?**

1. Knapt hver fjerde voksne dansker
2. Knapt hver sjette voksne dansker
3. Knapt hver tiende voksne dansker

**7. Hos hvilken gruppe af danskere, finder man ifølge Danmarks Statistik, oftest antidepressive præparater i medicinskabet?**

1. Personer i jobafklaringsforløb
2. Personer i fængsel
3. Personer med arbejde i psykiatrien

**8. Er det mere eller mindre sandsynligt at en person har recept på antidepressiv medicin, hvis vedkommende er bosat i Københavns kommune, sammenlignet med resten af landet?**

1. Mere
2. Hverken mere eller mindre
3. Mindre

**9. Er der flest kvinder eller mænd, der er ordineret receptpligtig antidepressiv medicin?**

1. Kvinder
2. Det er nogenlunde det samme for begge køn
3. Mænd

**10. Hvornår blev de første egentlige antidepressive lægemidler introduceret?**

1. I 1930'erne
2. I 1950'erne
3. I 1970'erne

Svarene findes på side 15

# Voxpop om antidepressiv medicin

Gloria har talt med to personer om deres erfaringer med antidepressiv medicin og stillet dem spørgsmål om deres perspektiv på blandt andet fordelene og ulemperne ved medicinen.

*Tekst af Niels Green / Foto: Privatfoto og Trine Bukh*

**Lucif Dahlin**



**Hvad tænker du på, når du hører ordet antidepressiv medicin eller lykkepiller?**
»Jamen, så synes jeg, det er meget misvisende, fordi det er jo ikke, fordi man kalder det antidepressiv medicin, at det så opløser ens depression.«

»Jeg oplever, at den gør noget andet. For mig går den ind og sløver nogle ting.«

»Begrebet lykkepiller er jo helt forfærdeligt, fordi det er jo ikke sådan, at man tager sådan en pille, og så bliver man lykkelig.«

»Antidepressiv er jo også helt misvisende, fordi når man hører ordet, får man den idé, at man har en depression, og så tager jeg denne pille, og så lander jeg , hvor jeg var før, så opløser den min depression, og det er ikke min oplevelse.«

**Hvilke fordele og ulemper ser du ved antidepressiv medicin?**
»Jeg har oplevet en fordel ved antidepressiv medicin. Jeg har oplevet, det har hjulpet mig. Da jeg kom på ny antidepressiv medicin oplevede jeg, at den knude i maven, jeg havde haft, opløste sig selv, ikke fordi jeg var depressiv længere, men den barberede lige toppen af det allerværste, og hvis medicinen kan gøre det, så er det en fordel.«

»Det var fra at gå fra den værste kulkælder til lige at tage toppen, så det er fordelen, når det lige giver et lille løft eller mindsker ens symptomer.«

»Jeg ser også ulemper, når man fortæller ens læge eller psykiater om ens symptomer, og det første, de gør, er at udskrive medicin. Det, synes jeg, er et kæmpe problem. Det er min oplevelse, at hvis man har depressive symptomer, så skal der en større indsats til end at bare udskrive medicin.«

**Tror du, det er blevet lettere eller sværere at tale åbent om at tage medicin mod psykiske udfordringer i dag?**
»Det, oplever jeg, er blevet nemmere. Jeg oplever, at der er en stor åbenhed om, at man tager antidepressiv medicin, fordi det nærmest er en folkesygdom, og derfor er tabuet omkring antidepressiv medicin også blevet mindre.«



**Sarah Vangsgaard Winge**

**Hvad tænker du på, når du hører ordet antidepressiv medicin eller lykkepiller?**
»Så tænker jeg på piller, som vi alt for længe har solgt som vidundermidler, men som i virkeligheden skal anses som mentale krykker.«

**Hvilke fordele og ulemper ser du ved antidepressiv medicin?**
»For mig har det inden for de sidste fem år været et par krykker i en meget svær tid under en voldsom fødselsdepression. Jeg tror ikke, det kunne have været anderledes dengang, når mørke tanker dominerer og fjerner alt fokus på det gode i livet.«

»Og det er egentlig sådan, jeg ser på antidepressiv medicin. Det er mentale krykker til en svær tid, hvor følelseslivet kan dæmpes i en periode, og ikke noget, man skal være på i årevis. Og ligesom andre hjælpemidler kan en genoptræning eller udtrapning være nødvendig, og det har vi fuldstændigt overset med antidepressiv medicin. Heldigvis er der andre vinde, der blæser nu, og det er vigtigt.«

»Ulemperne ved antidepressiv medicin er, at det bliver solgt som vidundermiddel, og at bivirkningerne eller konsekvenserne ikke er tydeligt nok fortalt, så man kan tage et informeret samtykke.«

»Det kan være svært i opstarten at finde et præparat og en dosis, der fungerer tilstrækkeligt. Og at medicinen bliver anvendt som den eneste løsning, og at der stadig er nogle, der mener, det kan hjælpe på mangler i hjernen. Alt for mange er også blevet udsat for systemisk gaslightet i forhold til seponeringssymptomer og har skullet håndtere dem på egen hånd.«

»Det stod jeg selv med som ung efter mit første møde med psykiatrien, og det synes jeg ikke, vi kan være bekendt overfor vores medmennesker.«

**Tror du, det er blevet lettere eller sværere at tale åbent om at tage medicin mod psykiske udfordringer i dag?**
»Jeg tror, det er blevet lettere at tale om at tage medicin, men jeg tror også på, at der stadig både er stigma forbundet med det, men også apati - 'det er der så mange, der tager', og at folk omkring en kan tro, at så er der styr på det, og at man ikke kan have brug for støtte på anden vis.«

**Mange danskere tager antidepressiv medicin – tror du, vi som samfund er for hurtige til at udskrive piller frem for at tilbyde andre løsninger som for eksempel terapi?**
»Ja, vi er alt for hurtige til at udskrive antidepressiv medicin og sikrer ikke informeret samtykke, så man eller ens pårørende kan tage et informeret valg.«

»Piller løser for eksempel ikke dybe traumer alene - og regningen vil komme, selvom de svære tanker kan holdes på afstand med antidepressiver, og det mangler vi desværre helt at forstå som samfund.«

# Vidste du, at... Vrimleside om antidepressiv medicin

*Tekst af Josephine Mørkholt*

Antidepressiv medicin bruges i dag til langt mere end depression. Nogle præparater anvendes også ved blandt andet angst, OCD, komplekse smerter og PTSD.

I 2024 indløste 497.000 danskere mindst en recept på antidepressiv medicin. Det svarer til cirka 8 procent af befolkningen.

Den mærkbare effekt udvikler sig typisk over flere uger og varierer fra person til person. Derfor vurderes behandlingen over tid frem for efter de første dage.

Antidepressiva er en fællesbetegnelse for flere forskellige grupper af lægemidler. Blandt dem findes SSRI, SNRI, tricykliske antidepressiva og MAO-hæmmere. De virker på forskellige måder og påvirker ikke hjernens signalstoffer ens.

Lykkepiller er ikke en lægefaglig betegnelse. Ordet blev især kendt i Danmark i 1990'erne, mens det beslægtede happy pills går tilbage til USA i 1950'erne. Betegnelsen er blevet kritiseret, fordi den kobler antidepressiv behandling sammen med forestillingen om kunstigt fremkaldt lykke.

Personer der oplever selvmordstanker i starten af en antidepressiv behandling, kan have øget risiko for at tankerne vender tilbage, hvis behandlingen senere intensiveres. Det gør tidligere selvmordstanker til et vigtigt opmærksomhedspunkt under behandlingen.

Nedtrapning eller ophør med antidepressiva kan give symptomer, som kan være svære at skelne fra tilbagefald. Nyere forskning peger på betydningen af langsom og individuelt tilpasset nedtrapning. Psykologisk støtte kan samtidig mindske risikoen for tilbagefald.

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

Kontakt din egen læge, lægevagten eller Livslinien. Ring 1-1-2, hvis situationen er livstruende.

*Kilder: videnskab.dk, sundhed.dk, medicin.dk, sygeplejevidenskab.dk, Region Hovedstaden og Ugeskrift for Læger.*

# AKTIVITETSKALENDER

## Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i november

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

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle Københavns Kommunes borgere.

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og alt fra mindfulness til brætspil, samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under Aktiviteter med brugerbetaling

*Lige til at tage ud og hænge op!*

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

# Glorias kommende tema

**Magasintema december:**
Jul

**Magasintema januar:**
Solsikkesnoren

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

# 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** 🔵
14.00-15.00: 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 Amager 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 a 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

**Tirsdage**
Den 3., 10., 17. og 24. november kl. 11.00: Yoga
Den 3., 10., 17. og 24. november kl. 13.00: Litteratur i det grønne

**Onsdage**
4. november kl. 11.00: Danmark spiser sammen
18. og 25. november kl. 11.00: Vinterdekorationer

**Torsdage**
Den 5., 12., 19. og 26. november kl. 17.00: Madklub i haven

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

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

# Ungehus Cph

## Ligger på Nørrebro

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

**Tirsdage**
09.30-11.00: Morgenmad
09.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen
10.30-11.30: Yoga
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Socialfaglig café
13.00-15.00: Musik - Samspil i salen
14.00-15.00: Rundvisning
14.00-15.00: Café Spiren
15.00-16.00: NADA
17.30-18.30: Stemmehørergruppe i **lige uger.**
16.00-19.30: Fællesmad

**Onsdage**
10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madworkshop
13.00-15.00: Temasport: **Bordtennis**
13.00-15.00: NADA og nærvær
13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United
16.00-20.00: Café Rød Sol.

**Torsdage**
10.00-11.00: Morgenmad
10.00-12.00: NADA
10.30-12.00: Craft psykologi
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Krea
13.00-15.00: Samvær i caféen
14.00-15.00: Café Spiren
16.00-21.00: Sind Ungdomscafé - frivillige fra Sind holder huset åbent

**Fredage**
10.00-11.00: Morgenmad
10.15-12.00: Træning
10.15-11.30: Weekendplaner
11.00-12.00: Rundvisning
12.00-13.00: Frokost
13.00-14.30: Urban gardening
13.00-15.00: Guitar jam
13.30-14.30: **1. fredag i måneden** - Husets demokratiske fællesmøde
14.00-15.00: Café Spiren

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

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

# Kompasset Valby

**Mandage**
09.45-12.45: Keramik ●
10.30-12.00: Garn og Tråd
11.00-12.00: NADA - øreakupunktur
11.00-12.30: Skriveværksted
12.30-14.30: Akvarelmaling
13.00-14.30: Bordtennis
13.00-15.00: Social café m. 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 ●
11.00-12.00: Rundvisning
13.00-14.00: Yoga
13.00-15.00: Forløb: Træn dine sociale færdigheder ●
13.00-15.00: Social café med krea
13.15-15.45: Keramik ●
13.30-14.30: NADA - øreakupunktur
18.00-19.00: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte aftensmad

**Onsdage**
11.00-12.00: 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

**Torsdage**
10.30-11.30: Meditation
12.00-15.00: TorsdagsnaTur
13.00-15.00: Social café m. mandala, tegning og sudoku
13.00-15.00: Kursus: Førtidspension – hva' så nu? ●
13.00-15.30: Billedkunst uden snak
14.30-15.30: NADA - øreakupunktur
15.30-16.30: Rundvisning
16.00-17.30: Garn og Tråd
18.00-19.00: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte aftensmad

**Fredage**
10.00-12.00: Musiksamspil
10.00-12.30: Formgivning og skulptur
11.00-12.00: NADA - øreakupunktur
12.00-13.00: Yoga
13.00-15.00: Social café med fællessang
13.00-15.00: Syning og reparation

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

**Kompasset Valby 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 ●

# Indenfor
## Tidligere 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.- **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 🟡 🔵
13.00-14.30: Træning på Thorupgården 🔵
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:**
Indenfor tilbyder NADA mod betaling. Se **aktiviteter med brugerbetaling** sidst i kalenderen.

🟡 Indenfor Griffenfeldsgade
🟢 Indenfor 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 Utterslev Torv i København NV

**Mandage**
10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
11.00-19.00: Åbent samværstilbud
12.00: Gåture i lokalområdet
14.00: Hækle og strikke med Stine
12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.
Tag en vagt af én times varighed
17.30: Varm mad lavet af frivillig Lotte. 50 kr
18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

**Tirsdage**
10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
11.00-19.00: Åbent samværstilbud
12.00: Gåture i lokalområdet
12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød
12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.
Tag en vagt af én times varighed
13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.
Vi taler om kost og søvn
13.15-14.15: Kvindegruppe i *lige uger*.
13.00-15.00: Cykelhold De cyklende fællesskaber.
Mødetid 12.30. Cykler og lånt udstyr fordeles.
Der er et hold for begyndere og øvede
16.00-17.30: Der laves varm mad. 50 kr.
»Kom og hjælp og få et gratis måltid«
18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

**Onsdage**
10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
11.00-12.00: Bordtennis
11.00-12.00: Post-time. Få hjælp til at åbne, forstå og handle på din post.
11.00-19.00: Åbent samværstilbud
12.00-13.00: 'Ny på Mamma Mia'. Som ny på Mamma Mia kan du, sammen med en medarbejder, møde andre Mamma Mia-brugere og tale om, hvordan det er at være ny i et fælleskab, og hvad du har brug for i dit nye fællesskab.
12.00: Gåture i lokalområdet
12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.
Tag en vagt af én times varighed
13.00-14.00: Brugermøde
16.00-17.30: Frivillig Elisabeth laver varm mad. 50 kr
18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

**Torsdage**
10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med.
Gratis kaffe og te
11.00-19.00: Åbent samværstilbud
13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte
12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
17.30: Der laves varm mad 50 kr.
»Kom og hjælp og få et gratis måltid«
18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

**Fredage**
10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
11.00-19.00: Åbent samværstilbud
12.00: Gåture i lokalområdet
12.00-16.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
13.00-14.00: Fællessang. Vi finder nogle sange i fællesskab og deler tekster ud
16.00–19.00: Mulighed for Brugeråbent

**Lørdage og søndage**
10.00-15.30: Fællesskab i caféen
10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker
15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

**NB:**
Mamma Mia har også **betalte** aktiviteter.
Se under **Aktiviteter med brugerbetaling**

# Pegasus

## Ligger i København SV

**Mandage**
10.00-15.00: Åbent samværstilbud
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
10.00-11.00: Der tilbydes NADA for interesserede
10.15-11.15: Gåtur i lokalområdet. **Rute planlægges hjemmefra.**
11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

**Tirsdage**
10.00-15.00: Åbent Samværstilbud
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
11.00-14.00: Kom og vær med til KREA
11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

**Onsdage**
10.00-15.00: Åbent samværstilbud
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
10.00-11.00: Der tilbydes NADA for interesserede
10.30-11.15: Vi ser en dokumentar på storskærmen i vores multirum
11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab
17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

**Torsdage**
10.00-15.00: Åbent samværstilbud
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

**Fredage**
10.00-15.00: Åbent samværstilbud
10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis
10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
10.15-11.15: Gåtur i lokalområdet. **Rute planlægges hjemmefra**
11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab
12.30-15.00: Bordtennis. Alle kan være med. Tilmelding ikke nødvendig

**NB**
Ring for mere information på telefon 22 89 06 09.

# Team Mod på Livet

## Ligger på Østerbro

**Mandage**
13.00-14.30: Skriveværksted 🔴

**Tirsdage**
12.45-14.30: Kageværksted 🔴
13.00: NADA med te. **Gratis** 🔴
15.00-17.00 Fritidsfordriv - vi hygger, nørkler, spiller og snakker 🔴

**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 nødvending senest kl. 10 på dagen på telefon: 3057 9767 eller hjemmeside: teammodpaalivet.dk
🟢 Tilmelding nødvending dagen før inden kl. 15.00.

# Muhabet

## Ligger på Nørrebro

**Mandage**
12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-17..00: Sundhedsfaglige konsultationer
12.00-13.30: Morgenmad
12.00-15.00: NADA.
14.30-15.30: Frokost
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 under *Udflugter i oktober***

**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
16.00-18.00: Zoneterapi
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 oktober:**
3. november: Naturtur – Mød en jæger
10. november: Kulturtur – mere info følger
17. november: Naturtur – Vandring og forandring
24. november: Kulturtur – mere info følger

**Særarrangement:**
15. november kl. 16-19: Kvindefest
27. november kl. 17-20: Caféaften

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

# 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
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 engelske
10.00-12-00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Kunsthistorie
12.45-14.45: Dansk med mere
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
12.45-14.45: Film
12.45-14.45: Fransk for fortsættere

**Kunstture – 3 gange pr semester. Kontakt kontoret for info.**

**Tilmelding på skolens kontor. For yderligere info om kurserne, priser mm. se skolens hjemmeside: www.lsfv.dk.**
**Du kan få en gratis prøvetime efter aftale med kontoret.**

**Nyt semester starter d. 16/11, se holdene på hjemmesiden.**

# Indenfor

## Tidligere ASPA

## Ligger på Nørrebro

**Onsdage**
14.00-14.45: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

● OBS. Du sidder med nålene i 45 minutter
● Indenfor Griffenfeldsgade

# 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 ●
12.00-14.30: Keramik med Rikke Hostrup
13.00-16.00: Indspil og udgiv en sang med David Springborg ●
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**
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

**Fredage**
10.00-12.30: Strik med Rikke Banggaard

**Lørdage**
12.30-14.00: Breathwork #2 med Asker Hvidepil ●

**NB:**
Ret til ændringer forbeholdes.
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

# 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:**
Alle hold koster 600 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-fre 09.00-15.00

# Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.
2720 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03
Hjemmeside ***www.lsfv.dk***

**Åbninsgtider:**
Skolen åbner kl 9.00 mandag-fredag
Tlf.tid mandag-fredag 9.00-13.00

# Indenfor

## Tidligere ASPA

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
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 **(lige uger)**

# 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@skolenforskabertrang.dk

**Telefontid:**
Mandag 10.00-12.00
Tirsdag 10.00-12.00
Torsdag 09.00-12.00

# Nabo Center Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

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

# Sådan gør du: Fejr de små sejre

Der er ingen tvivl om, at antidepressiv medicin virker, dog kan effekten variere fra person til person. Men sideløbende med medicinindtaget kan du gøre andre ting, som gavner dit overskud og mentale helbred.

*Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard*

Når man er deprimeret, virker verden uoverskuelig. Så har du fundet overskud til åbne månedens Gloriamagasin, så har du allerede vundet en lille sejr. Sejt gået! Antidepressiv medicin og ikke mindst terapi er vigtigt, når man skal ud af en depression. Men derudover findes der også ting, du kan gøre for dig selv. Noget virker for nogle, noget andet virker for andre, men her er nogle af de ting, der fungerede for mig.

**Hvornår har du sidst krammet et træ?**

Bliver du rask af at kramme et træ? Nej helt sikkert ikke, men måske finder du et øjebliks ro i følelsen af at være i tæt kontakt med noget, der har så dybe og kraftige rødder, at det står fast selv i den vildeste storm. Så åbn din hoveddør og gå hen til det nærmeste træ. Læg armene om det og kinden ind til det. Luk øjnene og tæl langsomt til 20. Hvis det lyder lidt for alternativt, så gør det alligevel. Om ikke andet kan du smile af dig selv imens.

**Bliv under dynen**

Orker du ikke noget? Det er ok. Bliv under dynen og tilgiv dig selv for det. Læg dig på ryggen, vend håndfladerne opad, smil lidt - også selvom du ikke er glad, bare vend mundvigene en lille smule op, og hvisk helt stille til dig selv: 'Jeg accepterer mig selv, som jeg er lige nu, og jeg accepterer min situation, som den er lige nu.'
Det er ligegyldigt, om du ægte tror på det. Det åbne kropssprog og det lille smil sender et signal til din hjerne om, at det du siger er sandt. Gentag tre gange, rul om på siden og nyd dagen i sengen.

**Kram en bamse**

Eller en pude, eller hvad som helst blødt som du har inden for rækkevidde. Forestil dig at du tager dit eget lille jeg i hånden. Du er den voksne nu, og du skal trøste 5-årige lille dig. Hvad vil du sige til dig selv? Tag bamsen på skødet og hold om den. Forestil dig at du holder om dig selv. Kram, græd og kram lidt mere. Det er okay, og det bliver godt igen.

**Tal med nogen**

Det kan være svært at åbne op om, at man har det svært, men du bør ikke være alene med de tunge tanker og følelser. Har du ikke energi til at ringe til nogen? Så send en sms, bare skriv: 'Vil du ringe til mig?' Fortæl ærligt, hvordan du har det. Det giver andre mulighed for at støtte dig, og det hjælper altid lidt at sige tingene højt.

**Del dagen op i delmål**

Når man har en depression, er det helt normalt, at man ikke orker noget. Det føles som at gå i cement eller at hænge i neglene. Virker det helt uoverskueligt at komme ud af sengen?  Så del dagen op i små delmål. Start med at sætte dig op. Tag noget af det tøj på der højst sandsynligt allerede ligger på gulvet lige foran dine fødder. Det er ligegyldigt, om det er beskidt. Klarede du det? Succes! Fejr de små sejre. Sig det højt: 'Jeg klarede det! Godt gået!' Ros dig selv. Måske når du ind til sofaen. I morgen kan du prøve at gå ud ad hoveddøren. Og i overmorgen kan du måske gå rundt om huset.

**Skriv de gode ting ned**

Forestil dig at du har en mental lommelygte. Du kan lyse på lige det, du har lyst til. Det du lyser på, det vokser. Så når du lyser på de positive tanker og de små sejre, så vil din hjerne bemærke dem. Derfor skal du skrive de gode ting ned. Den deprimerede hjerne finder ikke de positive ting af sig selv, den skal have hjælp, og du skal hjælpe den. Det behøver ikke være noget stort. Det kan være 'jeg spiste et æble', 'jeg hørte lydbog', 'jeg talte med en ven' eller 'jeg læste Gloria.'

# Form og Skulptur

BREVKASSE

**Det foregår fredage kl. 10-12:30.**

Vi arbejder med forskellige materialer. Dette kan være med **gips, ståltråd og pinde** i et forløb. Det kunne også være i mindre format i form af **fedtsten** og **selvhærdende ler**.

En aktivitet, der handler om at fordybe sig i formskabning. Dette træner ens øje for proportioner, balance, æstetik og geometri. Man får uddybet sin viden om materialer og finder nye at fordybe sig i. Dernæst er der en håndværksmæssig fordel i at arbejde med former i rummet. Samtidig styrker man sin evne til at visualisere tredimensionelle objekter i hovedet, hvilket styrker ens forestillingsevne.



Det vigtigste ved denne aktivitet er, at vi sammen bevæger os ud i en ny disciplin. Vi taler sammen undervejs, hjælper og støtter hinanden i vores skabende processer.

Find os på Facebook: Kompasset Valby

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

# Lille Skole for Voksne i Vanløse

- Nyt semester starter mandag d. 16. november
- Tilmelding åbner mandag d. 2. november
- Kom til Åbent hus mandag d. 9. november kl. 15-16
- Mange forskellige hold, både boglige og kreative
- Se mere og læs om holdene på www.lsfv.dk

*»Og så er der selvfølgelig undervisningen, som er helt vild fed! Altså det her med at vi her på skolen har så små hold, det er et kæmpe privilegie.«*

*- Mand, elev siden 2022*



Lille SKOLE for VOKSNE

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

# Den antidepressive medicins historie

Fra sort galde til lykkepiller - historien om depressionens behandling.

*Tekst af Anja Emme Rendbæk / Foto: Colourbox*



I antikken og helt op til 1800-tallet mente man, at det handlede om ubalance i kroppens kardinalvæsker - nærmere bestemt 'melancholia' - den sort galde. Havde man for meget af den, gav det nemlig symptomer, som vi i dag nok ville kategorisere som depressionslignende.

Det er dog først omkring 100 år efter, at vi har droppet idéen om kardinalvæskerne, og nogenlunde i takt med at en mere hektisk og systematiseret verden blev uforlignelig med dagdrikkeri, at de første antidepressive kom til.

**Folk er stadig syge, men nu er humøret bedre**

I 1952 blev Iproniazid testet som mulig behandling af tuberkulose, og pludselig dukkede nogle bivirkninger op, som man ikke havde regnet med. Blev folk kureret for tuberkulose? Nej. Men de blev gladere!

Omtrent samtidigt i Schweiz blev stoffet Imipramin testet på sindsygehospitalspatienter med skizofreni. Skizofrenien hjalp det ikke på, men patienterne blev til gengæld i bedre humør.

Iproniazid viste sig at indeholde et enzym, monomane oxidase, som forhøjede mængden af serotonin, dopamin og norepinephrin - de humørstabiliserende signalstoffer i hjernen. De første antidepressive stoffer kom derfor til at hede MAOer – Monoamin Oxidase Inhibitorer.

Imipramin virkede i imidlertid ved at blokere for genoptag af serotonin og norepinephin, hvilket bevirkede, at hjernen begyndte at overproducere disse signalstoffer. Stoffet blev det første af de triecykliske antidepressiva kaldet TCAer. (Barslov, Stephen)

Disse to var de første medikamenter, som blev lanceret mod depression.

**Kardinalvæsker eller signalstoffer**

Ud fra præparaternes virkningsform formulerede man så monomanihypotesen. Ikke ulig teorien om kardinalvæskerne mente man nu, at folk, der led af depression, måtte have et underskud af nogle af hjernens signalstoffer. Det er her fra, vi har ideen om den kemiske ubalance.

Er det så sådan, det hænger sammen? Det er der ikke umiddelbart noget, der tyder på. (Moncrieff et al.)

**Mange år senere får færre bivirkninger**

Der skulle gå over 20 år, før videnskaben igen havde nyt at byde på i antidepressionens verdenen – det var ellers tiltrængt, da de første antidepressive viste sig at have adskillige alvorlige bivirkninger.

Hen mod slutningen af 1980'erne kom SSRI stofferne på banen - Selektive serotonin Reuptake inhibitors. De virkede på samme måde som Imipramin, men fokuserede kun på seretonin.

SSRI'erne blev lanceret under navnet Prozac og Zoloft – Sertralin – bedre kendt i Danmark under det noget misvisende: lykkepiller.

Pillerne med deres færre symptomer og mindre sandsynlighed for overdosis blev en succeshistorie, og den nye offentlige opmærksomhed hjalp med til at afstigmatisere det at søge hjælp.

Langt de fleste, som er på antidepressive i dag, tager SSRIer, men da der stadig er bivirkninger, der, selvom de ikke er direkte farlige, gerne er uhensigtsmæssige, arbejdes der stadig på alternativer. (Rosenberg)

**Det 21. Århundrede og DNA**

I slut 90'erne og start 2000'erne kom NSRI, som blokerer for serotonin og norepinephrin. Her kom også ketamin til, som er et hurtigere virkende alternativ til SSRI, som tager op mod seks uger, før de har opnået fuld virkning.

Her kan også nævnes de atypiske antidepressive, som ikke virker som nogle af de andre præparater på markedet.

I dag forventes det, at fokus langsomt går over til en mere personlig og skræddersyet basis med afsæt i den individuelle persons genetiske profil. (Bruno)

**Men er vi så kurerede?**

Det er værd at nævne at igennem alt dette, var det aldrig meningen, at antidepressiv medicin skulle stå alene og det er det stadigvæk ikke.

Skulle man spekulere i vores store forbrug af antidepressiva herhjemme, er det nok i virkeligheden ikke så underligt; vores overtravle hverdag, mørke vintre, manglende natur samt tilskud til piller men ikke psykologhjælp – til forskel fra de lande, vi gerne sammenligner os med - giver os den perfekte storm.

Vores hverdag og i mange tilfælde økonomi er sjældent tilrettelagt, så vi kan hellige os vores mentale helbred.

*Kilder:*


1. *History of Psychopharmacology, Annual Review of Clinical Psychology, Barslov, Stephen, 2019*
2. *Når Sidste Udvej er Lykkepiller, Sygeplejersken, Rosenberg, 2003*
3. *The History of Antidepressants: A Journey Through Time, MidCity TMC, Bruno, 2024*
4. *The Seotonin Theory of Depression: A Systematic Unbrella Review of the Evidence, Molecular Psychiatry, Moncrieff, Cooper, Stockmann, Amendola, Hengarter, Horowitz, 2022*

# TEMAET I KULTUREN

Hver måned kan du her finde temarelevante anbefalinger. Denne gang giver kulturens verden os to podcast og en række sange omhandlende antidepressiv medicin.

*Tekst af Sune Folberg Pedersen*

**Podcast: 'Hvordan endte en halv million danskere på antidepressiv medicin' (28. juni 2026, 21 min.)**
Cecilie Badino er vært og snakker med Helena Speyer. De snakker om sidstnævntes depression, og hvordan hendes tilgang til antidepressiv medicin har ændret sig gennem hendes liv. Både som bruger af medicinen og i hendes arbejde som psykiater. En medicinhistoriker interviewes også. Han fortæller om psykofarmakas oprindelse, og hvordan det biokemiske paradigme opstod i 60'erne. Det biomekaniske paradigme er, at bland andet depression er skabt af en ubalance i hjernens kemi, og derved kan det kureres via kemi (piller). Podcasten viser, hvordan Helena Speyer bliver mere og mere i tvivl om det biokemiske paradigme. Afslutningen lægger op til næste episode, som, jeg regner med, handler mere om Helena Speyers holdningsmæssige udvikling. Podcasten en del af en serie på 3 afsnit, og den varer ca. 21 minutter.
**Find podcasten hos Zetland.**

**Musik: Sange om depression**
I rigtig mange forskellige musikgenrer er der et fokus på menneskelig lidelse. Formålet er typisk at skabe en samtale om selve det at have psykiske problemstillinger. Hvis vi bevæger os i blandt andet heavy metal vil fokusset typisk være på følelserne eller et misbrug. Indenfor mere mainstreammusik er der faktisk ret mange sange, der specifikt omhandler antidepressiv medicin. Nogle sange kunne være 'Serotonin' af Girl in red. Egentlig ret fed pop om netop hvordan antidepressiv virker (eller ikke virker). Em Beiholds 'Numb Little Bug' er også en ret fed popsang om bivirkninger til antidepressiv. 'Whising Well' af Juice WRLD har et godt flow med noget interessant lyrik. De to sammenhængende sange 'Presciption/oxymoron' af Schooldboy Q er lidt mere aggressiv rap end resten af numrene, der er nævnt her. Der er noget tidlig Eminem over måden, Schoolboy Q rapper på. Et meget vellykket nummer.
**Find sangene, der hvor du lytter til musik.**

**Podcast: 'Episode 43. Lad os tale om psykisk sygdom - Bendix om antidepressiv medicin' (16. december 2022, 34 min.)**
Podcastværten er Nicolas Doria Adet Hansen. Episoden er en del af Psykinfos podcastserie 'Lad os tale om psykisk sygdom'. Podcastserien behandler alle mulige forskellige emner inden for psykiske lidelser. Denne episode tager udgangspunkt i en ambassadør fra EN AF OS og en farmaceut fra psykiatrisygehuset. En ambassadør er her en med levede erfaringer med antidepressiv. EN AF OS-ambassadøren, Bendix Petersen, beskriver sit forløb med egen depression og kontakten med psykiatrien. Han beskriver et komplekst forløb med både depression, kropslige og sansemæssige problemer. Farmaceut, Tina Hoff Duedahl, fortæller om antidepressiv medicin. Hun gennemgår de positive og de negative virkninger af medicinen. Hun pointerer yderligere, at der kan være nogle meget voldsomme bivirkninger i opstarten, så man bliver ofte nødt til at snakke med en terapeut om disse bivirkninger. Forløbet med medicinen kan se forskelligt ud i forhold til længden af den medicinske behandling, eller hvilket præparat man ender på.
**Find episoden, der hvor du lytter til podcast.**

# DET FILOSOFISKE HJØRNE

**Bliver vi som mennesker fuldkomne af at give hinanden omsorg og kærlighed eller taber vi os selv i glemsomhed ved at lade være? - Inspireret af Kierkegaard.**

**Bh Jürgen**




**Jonas Jyde Pedersen**

**Redaktør, Gloria TV**
**Uddannet filosof med speciale i eksistensfilosofi**


Kære Jürgen

Kierkegaard ville næppe mene, at kærlighed alene gør os fuldkomne. Den fjerner ikke nødvendigvis vores uro eller sårbarhed. Men vi finder heller ikke os selv ved helt at lukke os for andre. Mennesket bliver sig selv gennem måden, det forholder sig til sig selv, andre og Gud.

At blive sig selv betyder ikke at finde en perfekt udgave af sig selv eller klare alting alene. I Sygdommen til Døden beskrives selvet som »et Forhold, der forholder sig til sig selv«. At blive sig selv handler derfor ikke kun om selvindsigt, men om at leve ansvarligt i forhold til sig selv og andre.

Tvivl eller manglende tro gør ikke et menneske mindre værd. Mennesker kan kæmpe med uro og fortvivlelse. Det afgørende er ikke, at man aldrig er sårbar, men hvordan man forholder sig til det, man oplever. Her bliver kærligheden vigtig.

I Kærlighedens Gerninger skriver Kierkegaard: »Du skal elske din Næste som dig selv.« Det betyder ikke, at man skal glemme sig selv, finde sig i alt eller altid være til rådighed. Kierkegaard skelner mellem selvkærlighed og selvoptagethed: Selvoptagethed sætter egne ønsker først, mens selvkærlighed tager ens eget liv alvorligt uden at gøre sig selv til centrum for alt. Kærlighed kræver ikke, at man altid har overskud. Nogle gange er det ansvarlige at hvile, søge hjælp eller sige nej.

Forestil dig et menneske, der altid hjælper andre, måske af frygt for at skuffe dem eller for at slippe for at mærke sin egen smerte. Udefra ser det omsorgsfuldt ud, men indeni kan mennesket være udmattet, ked af det eller vredt.

Her kan vi spørge: Er jeg i stand til at være sammen med den anden, eller er jeg blevet den, der skal redde den anden? At sige »jeg vil gerne hjælpe dig, men jeg kan ikke klare det hele« kan være mere ærligt og kærligt end at love mere, end man kan holde.

Mennesker har forskellige kræfter og behov. Nogle gange må man trække sig; andre gange kan det være vigtigt langsomt at lukke et andet menneske ind. Spørgsmålet er ikke, hvor meget man hjælper, men om man handler ansvarligt over for både sig selv og den anden.

Kærlighed er for Kierkegaard mere end en følelse; den skal også vise sig i handling. Det kan være at lytte, sende en besked, bede om hjælp eller være ærlig om, hvad man kan og ikke kan. Kærlighed skal ikke gøre os til ejere af hinanden: Hjælpen bør støtte den anden i at leve sit eget liv, ikke gøre én selv uundværlig. Samtidig må vi gerne have brug for hinanden, uden at nogen skal bære ansvaret for et andet menneskes hele liv.

At lukke af kan beskytte mod afvisning og skuffelser, især hvis man tidligere er blevet såret. Man skal ikke presses til at stole på andre, før man er klar. Det er heller ikke en moralsk fejl at have brug for afstand og ro. Kærlighed kan begynde med at behandle sig selv mindre hårdt, tage imod hjælp eller erkende: »Jeg har ikke kræfter til mere lige nu.«

Så kærligheden gør os ikke fuldkomne, som om vi bliver færdige én gang for alle. Men den kan hjælpe os til at leve mere sandt: uden at udslette os selv for andre eller lukke alle andre ude.

Med filosofiske hilsner
Jonas

**Litteratur**


Kierkegaard, Søren: Kærlighedens Gerninger: Nogle kristelige Overvejelser i Talers Form (1847).

Kierkegaard, Søren: Sygdommen til Døden: En christelig psychologisk Udvikling til Opvækkelse (1849).

Lippitt, John: Kierkegaard and the Problem of Self-Love (Cambridge University Press, 2013).

McDonald, William: "Søren Kierkegaard", Stanford Encyclopedia of Philosophy.

# Hvorfor reagerer vores hjerne, som den gør?

Det, vi oplever som virkelighed, er præget af det, hjernen allerede har lært at forvente. Psykiater, Sebastian Swane, undersøger i Glorias podcast, hvorfor gamle konklusioner kan blive ved med at påvirke vores reaktioner – selv når den virkelighed, de engang blev dannet i, har ændret sig.

*Tekst af Josephine Mørkholt*

Vi reagerer hele tiden. På mennesker, situationer, følelser og vores omgivelser. Nogle gange ved vi hvorfor. Andre gange føles reaktionen bare rigtig.

Men er den nødvendigvis det?

Hvor meget af den måde, vi reagerer på som voksne, har vi egentlig lært langt tidligere i livet? Og hvad sker der, hvis hjernen har draget en konklusion, som engang gav mening, men ikke længere passer til den virkelighed, vi står i?

**En moderne verden med et gammelt alarmsystem**

I Glorias podcast fortæller psykiater, Sebastian Swane, om, hvordan hjernen lærer gennem vores erfaringer. En evne, der grundlæggende skal hjælpe os med at navigere og beskytte os mod det, vi tidligere har erfaret som farligt.

Men verden omkring os har udviklet sig hurtigere end nogle af de systemer, vi stadig bærer med os. Hjernens alarmberedskab har langt ældre rødder, og vi navigerer derfor i en moderne virkelighed med et system, der stadig har en grundlæggende opgave: 'At holde os i live.'

Swane forklarer, hvordan nogle af de mønstre, vi tager med os ind i voksenlivet, allerede formes gennem vores erfaringer i opvæksten. Som børn forsøger vi hele tiden at forstå den verden, vi befinder os i. Vi lærer, hvad der føles trygt, hvad der gør ondt, og hvad vi skal være på vagt overfor.

Men vores læring er ikke nødvendigvis fejlfri. Nogle af de konklusioner, vi drager, kan følge med ind i voksenlivet og føre til fejltolkninger, der senere kan skabe problemer for os.

**Når det føles sandt**

Det handler ikke kun om, hvad hjernen har lært. Det handler også om, hvad der sker, når vi begynder at tro på det, den fortæller os.

For der kan godt eksistere to sandheder på samme tid. Den reaktion, vi mærker, kan være fuldstændig virkelig, samtidig med at vores fortolkning af den kan være forkert.

Swane beskriver, hvordan vi tror på hjernens signaler, netop fordi vi kan mærke dem. Kroppen reagerer. Noget føles forkert, ubehageligt eller farligt, og vi forsøger at forstå hvorfor. Følelsen bliver ikke bare en reaktion på situationen, men også vores bevis på, at vi har forstået situationen rigtigt.

Og her opstår en udfordring. For Swane forklarer, at man ikke bare kan fortælle hjernens alarmsystem, at det ikke behøver at reagere. Den skal erfare noget andet. Hvis en bestemt situation er blevet forbundet med fare, skal hjernen med andre ord have mulighed for at opdage, at situationen også kan ende anderledes, end den forventer.

**Når en gammel konklusion bliver til et skema**

Det er her, skematerapi bliver interessant. For hvad gør vi med en overbevisning, der føles som sand-

hed, men måske er bygget på en gammel konklusion?

Skemaer er en del af den måde, hjernen organiserer information på. De giver os en allerede eksisterende forståelsesramme, som nye oplevelser kan fortolkes ud fra.

I skematerapi er de grundlæggende mønstre inddelt i 18 forskellige skemaer, som hver beskriver et bestemt psykologisk tema og de tanker, følelser, forventninger og reaktioner, der kan knytte sig til det. Swane betegner disse skemaer som overbevisninger og grundlæggende antagelser om os selv og verden. Med tiden kan de blive så indgroede i vores forståelse, at deres tillærte oprindelse træder i baggrunden.

**Når en løsning bliver en del af problemet**

Når et skema aktiveres, kan det medføre en høj respondering over for sensitivt ubehag, hvor både oplevelseskvalitet og oplevelsesintensitet varierer fra person til person.

For at regulere dette ubehag kan vi udvikle forskellige copingstrategier. Men den strategi, der opleves som en løsning i situationen, kan samtidig være med til at vedligeholde eller forstærke det bagvedliggende problem.

Det kan blandt andet komme til udtryk gennem undvigelsesadfærd og mere skjulte adfærdsmæssige reaktioner, som vi ikke nødvendigvis selv er bevidste om. Over tid kan disse mønstre få stor betydning for personens selvfølelse, selvtillid og handlekraft. De kan dermed volde problemer i voksenlivet og få længerevarende negative konsekvenser.

Men et aktiveret skema kan også blive en anledning til at undersøge, hvad der egentlig ligger bag reaktionen.

**Når det gamle ikke længere behøver bestemme**

Det kræver, at vi begynder at observere det, vi normalt reagerer automatisk på, og bliver nysgerrige på, hvad der ligger bag det, vi mærker. At vi undersøger vores tanker, følelsens betydning og de bagvedliggende reaktioner og sætter spørgsmålstegn ved, om de kerneoverbevisninger og hypoteser, vi tidligere har draget, stadig er holdbare.

Det kan skabe en mere nuanceret forståelse og åbne for en omstrukturering af tidligere indlæring.

Swane forklarer, at ved at identificere skemaerne bliver det muligt at opdage, hvilket skema der aktiveres i den konkrete situation. Hermed kan skemaet undersøges og gennem kognitivt arbejde holdes op mod den aktuelle virkelighed. Det giver mulighed for at vælge en mere hensigtsmæssig reaktion frem for automatisk at følge den gamle.

Her bliver nye erfaringer afgørende. Ved at afprøve andre reaktionsmåder kan vi skabe ny læring, som ikke nødvendigvis bekræfter den oprindelige antagelse.

Det betyder ikke nødvendigvis, at den gamle reaktion ikke dukker op igen. Men den kan genkendes, undersøges og håndteres anderledes, så den ikke længere behøver at have den samme magt over os.

Swane efterlader os dermed med en vigtig forskel mellem at forstå noget og at erfare det.

For det, der engang blev indlært som en sandhed, behøver ikke blive ved med at være vores virkelighed.

**Du kan lytte til hele afsnittet med Sebastian Schwane hos Gloria Podcast.**

Gloria besøgte psykiater Sebastian Schwane, der blandt andet har udgivet bogen 'Uden angst' sammen med tv- og podcastvært Frederik Dirks Gottlieb..

Bogen beskriver Frederik Dirks Gottliebs terapiforløb hos Sebastian Swane, der netop bruger schematerapien til at beskrive og behandle negative livsmønstre, som man har lært fra barns ben - og som kan udfordres gennem terapien.

Find afsnittet,der hvor du normalt lytter til Glorias Podcast

# 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 in den for den københavnske- og danske socialpsykiatri.

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

## GLORIAS TV PODCAST

Tidligere på efteråret lagde skuespiller, tv-vært og forfatter, Pelle Hvenegaard, vejen forbi Gloria Mediehus for at lave et interview med Gloria-skribent Niels Green til Gloria Magasin.

Gloria Podcast sneg et par mikrofoner med ind og trykkede på play.

Hør Pelle Hvenegaard og Niels Green tale om psykisk sårbarhed, det at bryde tabuer og om at gøre en forskel for andre mennesker.

Du finder podcasten i Gloria Podcast.



# Du finder podcasten i Gloria Podcast