

Gloria

Gratis • januar • 2024 • Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 01

Skizofreni

»De virkelige angstdæmpende effekter kommer igennem planlægning, sygdomsforståelse og et støttenetværk. De kan ikke omme ud af en pille alene«

- Thorbjørn Haugaard Eriksen



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Hjalte Biering
Jesper Thorlund Nielsen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen
Hjalte Biering

Redaktør

Alexander Grau

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så send det til Glorias mail på gloria@kk.dk. Eller ring på tlf. 20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00

Kontakt redaktøren på:

a603@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

[Facebook.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus) og
[@gloriamediehus](https://www.instagram.com/gloriamediehus) på Instagram

Forsidebillede: Thorbjørn Haugaard Eriksen
Forsidefoto: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 5. februar er fredag den 5. januar

Kære læser

Hvordan er det at høre stemmer, se ting som ikke er der, og hvordan får man hjælp, hvis man gør?

Det er nogle af de spørgsmål om skizofreni, som første nummer af Gloria magasin i 2024 stiller skarpt på.

På side 4 kan du læse om Thorbjørn, der på en studietur i gymnasiet begyndte at høre stemmer. Stemmer, der ville have ham til at gøre ting mod hans egen vilje. En tur, der ledte til en lang indlæggelse og en skizofreni-diagnose.

Endnu et spørgsmål, vi har forsøgt at få besvaret er, hvorfor nogle mennesker får skizofreni?

Det har vi spurgt professor ved Københavns Universitet, Thomas Werge, om, som forsker i de biologiske årsager til, at visse personer udvikler psykiske lidelser. Du kan læse historien på side 10.

Og på side 28 kan du se, hvor du kan få hjælp og støtte, hvis du eller en pårørende har skizofreni, eller symptomer på det.

Som altid har vi en samlet oversigt over, alle de gode tilbud, som Københavns Kommune tilbyder. I denne måned på side 13.

Rigtig god læselyst og så håber jeg, du er kommet godt ind i det nye år.

Alexander Grau
/Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGENELSE

Tema

4

Et godt liv trods paranoid skizofreni

Læs om Thorbjørn, der trods et hårdt ungdomsliv med en skizofreni-diagnose i dag har sig et godt arbejde, hvor han hjælper andre, der har stået i lignende situation som ham selv.

10

Skizofreni er arveligt

Genforsker Thomas Werge fortæller i denne måneds ekspertartikel om årsagerne til, at nogle mennesker udvikler psykiske lidelser såsom skizofreni, og hvor meget genetikken egentlig spiller ind.

28

Hjælp og viden om skizofreni

Hvad gør du, hvis du har symptomer på skizofreni, eller du er pårørende til en, der har? Vi har samlet en kort oversigt over, hvor man kan søge hjælp.

Uden for tema

9

Quiz

Det er januar, det er nytår, men der er også præsidentvalg i Finland! Test din viden om landet, der blandt andet gav os Mumitrolde.

13

Aktivitetskalender

Vi har lavet en samlet oversigt over denne måneds mange muligheder, der er i den københavnske socialpsykiatri.

30

Håndarbejdets psykologiske fordele

Hvorfor kan det føles så meditativt at lave håndarbejde? Det fortæller Linda Ammitzbøll-Bach, der håndarbejder, eller 'crafter', som det også hedder, om i denne artikel.

34

Sex- og parforhold

Læs vores brevkasseredaktør Bastians svar på et spørgsmål om parforhold og borderline

Et godt liv trods paranoid skizofreni

33-årige Thorbjørn Haugaard Eriksen, som i dag arbejder som recovery mentor, fik sin første psykose, da han var 13 år. Han fik dog ikke diagnosen paranoid skizofreni dengang, men børnepsykiatrien behandlede det som forbigående psykose og han beholdt autismediagnosen, som han fik, da han var 6 år. Først da han var 19 år, fik han diagnosen paranoid skizofreni.

Tekst af Christina Andersen

På trods af sin diagnose, indlæggelsen, angst og bivirkninger har Thorbjørn Haugaard Eriksen det godt i dag. Han har fået tilkendt flexjob på 16 timer og har lært at holde sin angst nede.

Som 19-årig, blev Thorbjørn Haugaard Eriksen indlagt på Hvidovre Hospital, da han havde vrangforestillinger og visuelle hallucinationer. Op til indlæggelsen havde han mange vrangforestillinger, men selvom han havde det, var han godt klar over, at han skulle have hjælp.

»Jeg havde en anerkendelse af, at noget var galt, at der var et problem. Der var noget, der skulle fikses. Også selvom jeg havde en masse vrangforestillinger,« fortæller Thorbjørn Haugaard Eriksen.

Et par måneder før han blev indlagt gik det næsten galt. På en tur til Firenze med sin 3.G-klasse fik han hallucinationer, og stemmer i hans hoved forsøgte at overtale ham til at stikke en klassekammerat ned.

Den værste aften i mit liv

Da Thorbjørn Haugaard Eriksen gik i 3. G, var han i Firenze med sin klasse for at se på gamle kirker og statuer. På turen oplevede han, at han hallucinerede meget og så ting, der ikke fandtes. »Jeg oplever verden som et Pokemon Go spil, hvor hallucinationerne er 'lagt' oven på den virkelige verden,« fortæller Thorbjørn Haugaard Eriksen.

Den sidste aften i Firenze skal hele klassen spise sammen. På vej hen til restauranten føler Thorbjørn Haugaard Eriksen, at noget er efter ham, og han forsøger desperat at fortælle nogle af sine klassekammerater, hvad der er efter ham. Lidt senere på turen hen til restauranten ser han et åbent vindue på anden sal, og en kvinde kigger ned på ham. Der, hvor kvindens ansigt skal være, er der et stort sort hul.

På restauranten oplever han, at der kravler små ting rundt på bordet og i et forsøg for at holde dem væk, bygger han barrikader af bestikket.



TEMA

Da han kommer tilbage fra et toiletbesøg, har en af hans klassekammerater taget hans stol. Det udløste følgende:

»For første gang i årevis har de her hallucinationer en vilje, de vil forsøge at overføre til mig. De er der ikke bare og holder øje med mig. Jeg skal tage et sværd, som hænger på væggen, og stikke hende ned,« fortæller Thorbjørn Haugaard Eriksen. »Der går måske et sekund eller to, før hun rejser sig fra min stol, og i det øjeblik nægter jeg at adlyde gudernes vilje og nægter at gøre hende fortræd. Det er den mest forfærdelige aften i mit liv, men det er nok den, jeg er mest stolt over, for da jeg endelig stod og kiggede ned i afgrunden, gjorde jeg det ikke, fortæller Thorbjørn Haugaard Eriksen videre.

Thorbjørn Haugaard Eriksen nævner gudernes vilje, da det passer med de vrangforestillinger han havde. Hans hallucinationer bestod af ånder og dæmoner.

Medicinen giver bivirkninger

Da Thorbjørn Haugaard Eriksen var 13 år kom han på antipsykotisk medicin for første gang, fordi han havde vrangforestillinger og fik en psykose. Den første type medicin han var på, tog han meget på af, og han trappede derfor ud af det i løbet af et par år. Da han var 19 år, kort før sin indlæggelse, fik

fortsættes på næste side

TEMA

han en anden type medicin Zyprexa, og det gav voldsomme bivirkninger. Thorbjørn Haugaard Eriksen husker en episode med sin far, men han er ikke helt sikker på hvordan episoden foregik.

»Jeg mener, at min far var nødt til at bære mig ud fra brusekabinen, fordi jeg ikke kunne stå op. Så sløv blev jeg af medicinen,« fortæller Thorbjørn Haugaard Eriksen.

Heldigvis fik han ikke medicinen ret længe, da bivirkninger var for voldsomme.

Et par måneder efter episoden i Firenze havde han det så dårligt, at han var nødt til at blive indlagt på Hvidovre Hospital. Her var han indlagt i 3 måneder og i den forbindelse fik han diagnosen paranoid skizofreni. På samme tid fik han også en ny type medicin Quetiapin Prolong, som virkede godt. Han fik en høj dosis og denne gang var en af bivirkningerne, at han sov meget.

»Så fik jeg et nyt præparat under indlæggelsen, som fungerede rigtig godt, men har givet mig det med at sove alt for længe, lidt vægtøgning og min næse tørrer fuldstændig ud. Men nu er jeg på vej ud af det, og det havde jeg aldrig troet, at jeg skulle,« fortæller Thorbjørn Haugaard Eriksen.

Medicinen virkede på de positive symptomer, så i dag har han ingen hallucinationer og vrangforestillinger, men angsten, som fulgte med hallucinationerne, har han stadig.

I dag er Thorbjørn Haugaard Eriksen ved at trappe ud af sin medicin og han er næsten medicinfri. Noget han troede aldrig ville ske. Han sover heller ikke så meget, som han gjorde før.

Hjælp til selvhjælp

Noget Thorbjørn har lært, som er vigtigt for at have et liv uden symptomer, er at trykke på bremseknappen, hvis det går for stærkt, og han bliver stresset.

»En ting jeg var nødt til at lære, var tryk for guds skyld på bremseknappen. Når for eksempel jeg havde en eksamen, der var gået helt galt op til eller under, så ville jeg gå til min kontaktperson i

OPUS. Vi ville sætte os sammen så vi kunne cutte det ene af de næste fag, så jeg kunne arbejde på halv tid. Det var grundlæggende modellen vi kørte på,« fortæller Thorbjørn Haugaard Eriksen.

På Thorbjørn Haugaard Eriksen studie var det muligt selv at vælge fagene online. Så på den måde kunne Thorbjørn Haugaard Eriksen sammen med sin kontaktperson fra OPUS vælge det antal fag, der passede til ham fra semester til semester.

En anden ting, som har hjulpet Thorbjørn Haugaard Eriksen, var at finde ud af, hvad der giver ham fred i sindet, og det gør det at have noget i sine hænder. Han tegner, maler, skriver eller laver smykker, som han gjorde under indlæggelsen.

For at undgå sine angstsymptomer planlægger Thorbjørn sin tid. Han har lært om sin sygdom og forstår den bedre, og han har et godt støttenetværk.

»De virkelige angstdæmpende effekter kommer igennem planlægning, sygdomsforståelse og et støttenetværk. De kan ikke komme ud af en pille alene,« fortæller Thorbjørn Haugaard Eriksen.

Det er ok at have brug for hjælp

Thorbjørn Haugaard Eriksen har igennem sin rejse med at få det bedre lært, at det er ok at have brug for hjælp.

»Det er ok at have brug for hjælp. Det er noget alle mennesker går igennem på et eller tidspunkt i deres liv. Langt de fleste mennesker vil dig det godt,« fortæller Thorbjørn.

Selv har han holdt over 56 foredrag om sit liv med en diagnose og har krænget alt ud. Han har stået foran hundreder af mennesker og fortalt om det han oplevede, da han var i Firenze, og der er kun to, der har set skævt til hans diagnose.

Du kan læse mere om OPUS på side 28.

TEMA

Foto af Joan Joensen



Få gratis hjælp til rygestop

Ønsker du også en fremtid uden røg og nikotin?

Mandag den 5. februar klokken 14:00 – 15:00 starter der gratis rygestopkursus på Kompasset. Kurset løber over i alt 8 uger og der er plads til 10 deltagere.

På kurset vil en professionel rygestoprådgiver guide dig igennem rygestoppet, og give dig støtte og vejledning i hvordan du bedst lykkedes med dit mål. Når du deltager i kurset, er der mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin.

Ønsker du at høre mere om kurset, kan du **mandag den 22. januar klokken 14:00** kigge forbi Kompasset. Her kan du hilse på rygestoprådgiveren og stille spørgsmål med videre..

Vil du have en plads på kurset, så ring til Kompasset på tlf.: 40493247. Spørg efter Charlotte.

Vi glæder os til at se dig!

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



Skønlitterært Pusterum

Vær med, når vi i januar '24 starter et åbent skønlitterært fællesskab.

Sofia, der er frivillig læseguide, medbringer tekster og læser højt af noveller, digte eller uddrag fra romaner.

Vi taler om de følelser og tanker, som opstår umiddelbart, mens man læser. Samtalerne baseres på den enkeltes læseoplevelse og de livserfaringer, der bringes i spil.

Det kræver ingen forberedelse at deltage. Alle er velkomne og man kommer, som man er og deltager, som man vil.

Vi mødes torsdage klokken 14-15 og der vil være kaffe/the og noget sødt. Der kræves ingen tilmelding, men har du spørgsmål så kontakt os gerne.

Læseforeningen*



Quiz

Kære læsere! Den 28. januar er der præsidentvalg i Finland, og i den anledning synes jeg, at det er oplagt at teste, hvor meget I egentlig ved om vores naboer mod øst. Dette er Finlands-quizzen. God fornøjelse!

1. Hvad hedder Finland på finsk?

1. Umami
2. Siumut
3. Suomi

2. Salig Lise Nørgård var, udover at være journalist, forfatter og *Matadors moder*, ældre end Finland! Finland erklærede sin selvstændighed som land i kølvandet på den russiske revolution i 1917. Hvor gammel blev Lise Nørgård?

1. 103 år
2. 105 år
3. 107 år

3. Finland kaldes ofte de tusind søers land, men hvor mange søer er der i virkeligheden i Finland?

1. 58.666 søer
2. 108.777 søer
3. 187.888 søer

4. Som jeg skrev i underrubrikken, er der i denne måned præsidentvalg i Finland, men hvad hedder den siddende miljø- og klimaminister egentlig?

1. Koksi Kakelounen
2. Krista Mikkonen
3. Juho Soluvinin

5. I Finland er der 53 metal-bands per 100.000 indbyggere, hvilket er den højeste frekvens i verden. I hvilket års udgave af det europæiske melodi grand prix, vandt finske *Lordi* med monsterhittet *Hard Rock Hallelujah*?

1. 2003
2. 2006
3. 2009

6. Man kan ikke sige Finland uden også at sige sauna.

Hvad er det finske ord for den damp, man finder i en sauna?

1. Löyly
2. Röyly
3. Föyly

7. Finland er det mest tyndtbefolkede land i EU. I Danmark bor der i gennemsnit 138,1 personer per kvadratkilometer, men hvad er tallet for Finlands vedkommende?

1. 9,6/km²
2. 13,9/km²
3. 18,1/km²

8. Der er to officielle sprog, der er gangbare i hele Finland, hvoraf det ene selvsagt er finsk, men hvad er det andet?

1. Svensk
2. Russisk
3. Samisk

9. Inden smartphones var de finske Nokia-telefoner blandt de mest populære i verden, men hvor stammer navnet fra?

1. Nokia er navnet på en by i Finland
2. Nokia er grundlæggerens efternavn
3. Nokia er det finske ord for samtale

10. Bor julemanden i Finland?

1. Ja
2. Nej, julemanden bor i Grønland
3. Nej, julemanden bor på Nordpolen

Svarene findes på bagsiden

Skizofreni er arveligt

Skizofreni er meget arveligt og kun for en mindre del skyldes det miljøpåvirkning såsom psykiske traumer.

Af Anne Reus Christensen

Hvis man selv har skizofreni, så kunne det være, at man også gerne ville vide, hvorfor det er sådan.

Genforsker Thomas Werge, der i mere end 20 år har forsket i årsagerne til skizofreni, fortæller om, hvorfor han mener, at det kan være afstigmatiserende at kende til årsager ved skizofreni.



Foto: Privatfoto

En genetiker er én, der forsker i vores gener for derigennem at lære om de biologiske årsager til lidelsen og derved understøtte udvikling af nye typer behandling til den enkelte.

Skizofreni eller Paranoid Skizofreni hvad er det?

Skizofreni er karakteriseret ved psykotiske eller 'positive' nye symptomer; og ofte er det en vrangforestilling af virkeligheden. For eksempel at man tror, at andre kan stikke en hånd igennem én. En af de psykotiske symptomer der er kan være en følelse af at være forfulgt, som er det, der kendetegner paranoid skizofreni, som er den skizofrenidiagnose flest får nemlig 70%. »Vi har nok alle prøvet at føle os forfulgt en mørk nat, men hvis det pludseligt begynder at tage over, og man begynder at leve i en forestillingsverden, hvor der er nogen, der overvåger én, så er der kommet et unaturligt eller fremmed element i det,« siger Thomas Werge.

Men også tankeforstyrrelser er noget som kendetegner skizofreni.

»Hvis det er noget der gør, at man lider i situationen, er man måske psykotisk. Men nogle gange kan man gå rundt med tankeforstyrrelser uden, at det virker påfaldende,« siger Thomas Werge.

Men psykosen er ikke det eneste, der følger med ved skizofreni. Også de tankemæssige forstyrrelser kan give megen lidelse, og de negative symptomer som for eksempel en følelsesfladhed, den er der ikke rigtig nogen behandling for.

»Skizofreni er en slags forbandelse, for hvis man prøver at lægge en dæmper på psykosen, som er et 'positivt' symptom, risikerer man at de negative symptomer bliver mere fremtrædende,« siger Thomas Werge.

Forskellige årsager til skizofreni

Der har tidligere været en udbredt opfattelse af, at skizofreni skyldes miljøpåvirkning som for eksempel psykiske traumer. Men i virkeligheden

TEMA

kan omkring 80 procent af årsagerne til skizofreni henføres til genetikken. 20% af årsagerne er miljøpåvirkning som for eksempel psykiske traumer og hos det enkelte menneske er årsagerne således en blanding med mest genetik og mindre miljø. Derfor er forskning i de genetiske årsager til skizofreni vigtig.

»For hvis vi kommer årsagerne til skizofreni nærmere, kan det også blive nemmere at skræddersy nye effektive og målrettede behandlinger,« siger genforsker Thomas Werge.

Da Thomas Werge i 2000 begyndte at arbejde på Sct. Hans Hospital i Roskilde, var der meget fokus på miljømæssige årsager til skizofreni, mens genetikken var ilde set. Hans oplevelse var, at modstanden mod genetikken bundede i, at 'så kan man ikke gøre noget ved skizofreni', 'lidelsen er determineret på forhånd', og det fratog mange håbet om at kunne få det bedre og blive raske. Det var lettere at acceptere, hvis skizofreni skyldtes en ekstern årsag, hvis konsekvenser man kunne modvirke.

En miljøpåvirkning er imidlertid ikke kun dårlige opvækstbetingelser; det kan også være en lav fødselsvægt. Man ved ikke, hvorfor at lav fødselsvægt hænger sammen med skizofreni, men det indikerer, at individet har været belastet.

»Der er ikke rigtig nogen, der hidtil har kunnet sætte fingeren på præcis hvilke biologiske mekanismer, der kan føre til skizofreni,« siger Thomas Werge.

Afstigmatisering

Det som er meget spændende ved sammenhængen mellem genetik og skizofreni er, at den genetik der koder for skizofreni også koder for kreativitet.

»Hvis man ingen varianter har, der koder for skizofreni, kan det siges, at man også har nul varianter, der koder for kreativitet,« siger Thomas Werge.

I en undersøgelse fra Island har man set på, hvilke jobs nære slægtninge til skizofrene har. De har oftere kreative jobs. Et eksempel på en person der var meget kreativ, men ikke har skizofreni var

David Bowie. Han havde en bror, tre tanter og flere andre familiemedlemmer, der har skizofreni.

»Men hvis man som David Bowie har haft en markant betydning inden for udvikling af nye musikformer, så er der måske også nogle ting i hverdagen, man ikke er helt så god til. Det samme gælder for mange, der lever med skizofreni,« siger Thomas Werge.

Sammenhængen mellem skizofreni og kreativitet er ikke unik. Et andet eksempel på, at psykiske lidelser årsagsmæssigt er koblet til højt værdsatte menneskelige egenskaber, kendes fra autisme, der genetisk er knyttet til intelligens. Men det er ikke kun genetikken, som fortæller denne historie; historien kommer også fra psykologiske undersøgelser, der viser, at personer inden for områder, der typisk knyttes til intelligens, for eksempel ingeniør- og naturvidenskab, samt teknologi og matematik, har flere autistiske træk end befolkningen generelt.

Genetik handler om noget menneskeligt, der er kommet lidt ud af spor. Hvis man har mange gener, der koder for intelligens, er man også udsat for autisme, og hvis man har mange gener, der koder for kreativitet, som for eksempel David Bowie, er man også udsat for skizofreni.

»Arvelighedsforskning om skizofreni er i mine øjne noget af det mest afstigmatiserende der er, fordi det prøver at forklare skizofreni med almindelige menneskelige træk og tager 'skylden' fra individet,« siger Thomas Werge.

Positive symptomer kan være vrangforestillinger, tankeforstyrrelser eller hallucinationer.

Negative symptomer kan være en følelsesfladhed, inaktivitet, nedsat energi eller social isolering.

Kognitive forstyrrelser kan være nedsat opmærksomhed, dårlig hukommelse og vanskelighed ved at planlægge.

Kilde: Medicin.dk

Musikforløb for borgere i København med psykiske udfordringer

Er du interesseret i musik og vil du lære mere om noder, rytmisk notation og få erfaring med samspil, så er dette måske noget for dig:

Fredage fra kl. 10-12 i Pinta, Skjulhøj Allé 2, 2720 Vanløse.

Opstart: Når der er deltagere nok 4-5 personer

Guitar, bas, klavér og percussion.

Niveauet bliver tilpasset deltagerne.

Info: Jacob 4048 6204



Foto: Unsplash, KAL VISUALS



Aktivitetsskalendarer

Gælder for Københavns Kommuns Socialpsykiatri i januar

I Glorias aktivitetskalender får du et overblik over månedens aktiviteter på Københavns Kommunes samværs- og aktivitetstilbud.

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

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og 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 kommende tema

Magasintema den 5. februar
Køst og psykisk sundhed

Magasintema den 4. marts
Modstridende behandling

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

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

11.00-12.00: Flow yoga

13:30-15:30: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14:00-16:00: NADA , for brugere og pårørende

Tirsdage

10.00-12.00: Grønne fingre - potteplantepasning

10.30-12.30: Kursus: Kickstart din krop

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.30-15.00: Kursus i social færdighedstræning.

Opstart i uge 8

14.00-15.30 Rygestopkursus. **Opstart i februar**

Onsdage

12.30-14.00:Ombold - fodboldtræning hos B1908. Vi følges fra Kompasset

13.30-15.30: Smykkeværksted

Torsdage

9.45-10.30: Blid bevægelse og afspænding

10.30-14.00: NaTur for Alle - tur på fælleden **den anden**

torsdag i måneden

14.00-15.30: Puls og styrke

14.00-15.00: Skønlitterært pusterum

14.00-16.00: NADA

18.00-20.00: Rollespil

Fredage

10.30-12.00: Boldspil

12.30-15.00: Det kreative hjørne

13.30-14.30: Open gym

NB:

Book tid hvis du skal have hjælp til E-boks, eller hvis du er ny bruger og ønsker individuel rundvisning.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

13.00: NADA med te. ●

13.00-14.30: Kageværksted ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil . ●

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:

<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

● Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 10 på dagen

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

Mandage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Brætspil i caféen
- 13.00-15.00: Træning
- 18.00-19.30: Fællesspisning
- 17.00-18.00: Studiestøtte

Tirsdage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 10.30-11.30: Yoga
- 12.00-13.00: Frokost
- 14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
- 16.00-19.00: Fællesspisning
- 17.30-18.30: Stemmeværkergruppe (**lige uger**)

Onsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Madkursus
- 13.00-15.00: Temasport:
- 13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United
- 16.00-20.00: Café Rød Sol. Frivillige fra Røde Kors holder aftenåbent i huset.

Torsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada i caféen
- 10.30-12.00: Gruppeforløb om vaner, velvære og nærvær ●
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Krea ●

Fredage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada i sanserummet
- 10.15-12.00: Træning
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den

første fredag i måneden

- 14.00-15.00: Urban Gardening

NB:

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

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 11.00-12.30: Skriveværksted
- 12.30-14.30: Åben café

Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning ●
- 10.00-11.30: NADA ●
- 10.00-12.00: Læderværksted
- 12.30-13.30: Pilates

Onsdage

- 11.15-13.15: Selvværds kursus
- 13.00-15.00: Støtte til almindelig posthåndtering
- 13.30-15.00 Husmøde for alle brugere.

Sidste onsdag i måneden

- 14.30-15.30: NADA ●

Torsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 10.00-12.00: Fotoredigeringsværksted
- 11.30-12.00: Meditation
- 11.30-13.30: Ro i naturen. Vestamager
- 13.00-15.00: Fotokursus ●
- 13.00-15.00: Stemmeværkerforløb. **Opstart i januar**

Fredage

- 09.30-11.30: Åben café
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-15.00: Angstkursus ●
- 13.00-14.00: Pilates ●

● Kræver tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamtale

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

- 09.30-12.00: Tegning, maling og tryk
- 10.00-12.00: Mindfulnessforløb. **Opstart i januar**
- 11.00-12.00: Meditation
- 12.30-14.30: Social færdighedstræning. Opstart i februar ●
- 13.00-15.30: Syning og reparation ●
- 13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering
- 13.00-15.00: Klogere på kroppen. I Valby kulturhus

Tirsdage

- 09.30-12.30: Keramik ●
- 10.30-12.00: NADA ●
- 13.00-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse ●
- 13.00-15.30: Tegning, maling og tryk

Onsdage

- 11.30-15.00: Madlavningskursus ●
- 12.00-13.30: Sans naturen. Vestre Kirkegård
- 13.00-15.00: Selvværds kursus ●
- 13.00-15.30: Keramik ●

Torsdage

- 09.30-12.30: Alt i garn og strik ●
- 10.00-12.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv ●
- 13.00-15.30: Strik og samvær ●

Fredage

- 10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●
- 10.00-12.00: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●
- 12.45-14.00: Nada
- 13.30-15.15: Åben café

NB:

Se Ottilias facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottilia for at høre nærmere om aktiviteterne.

● Tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamling

Kontakten

Ligger i Brønshøj

Mandage

Lukket

Tirsdage

13.00-15.45: Fællessang, musik og NADA

Onsdage

Lukket

Fredage

13.00-15.45: Fællessang, musik og NADA

WeShelter Offsides Sociale haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

- Den 9. januar klokken 11.00: Yoga
- Den 16. januar klokken 11.00: Yoga
- Den 23. januar klokken 11.00: Yoga
- Den 30. januar klokken 11.00: Yoga

Onsdage

- Den 3. januar klokken 13.00: Læsning af noveller og digte med Læseforeningen
- Den 10. januar klokken 13.00: Læsning af noveller og digte med Læseforeningen
- Den 17. januar klokken 13.00: Læsning af noveller og digte med Læseforeningen
- Den 24. januar klokken 13.00: Læsning af noveller og digte med Læseforeningen
- Den 31. januar klokken 13.00: Læsning af noveller og digte med Læseforeningen

NB:

Vi har åbnet mandag til torsdag fra kl. 10-15 fredag fra 10-14. Alle er velkommen til at kigge forbi.

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud .

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.00: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.30-14: Motion og mental trivsel
(foregår i Thorupgårdens træningslokale) ●
- 10.45-12.30: Kulturgruppe ● ●
- 13.00-15.00: Nysgerrig i mødet med dig selv (samtalegruppe for unge, hvor vi tager forskellige temaer op) ● ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofigruppe. **Ulige uger** ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.00: It-undervisning ● ●
- 10.00-14.00: Struktureret samværstilbud ● 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 11.15-12.15: Hørspilsgruppe ●
- 11.30-15.00: Samtalegruppe om hverdagen ● ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: Struktureret samværstilbud ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning.
Afholdes løbende ●
- 13.00-15.00: Naturgruppe. Afholdes med løbende optag ●
- 13.00-15.00: Gruppeforløb: Håb, selvomsorg og forandring ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-20.00: Torsdagscafé ●

Torsdage

- 15.00-18.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.30-14.00: Motion og mental trivsel. Foregår i Thorupgårdens træningslokale
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 17.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 13.00-19.00: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●
- 15.00-16.00: "Guidet Fælleslæsning" **I lige uger** ●

ASPA tilbyder NADA mod betaling.

Se [aktiviteter med brugerbetaling](#) sidst i kalenderen

NB:

Ændrede åbningstider i julen. Kontakt ASPA for åbningstider.

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

● Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 35 30 17 28

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

Kontakcentret Vesterbro

Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet.
Kræver tilmelding til Bolette
11.00-12.00: Stolegymnastik
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
15.00-20.00 Blossom - gruppeforløb for kvinder

Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00 Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven ●
13.00-17.00: Herreklub - gruppeforløb for mænd.
kræver tilmelding til Daniel
Nada ●

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning
10.00-15.00: Udflugt .Kræver tilmelding ●
12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●
12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, visiteret
Nada ●

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

● Frokost/dagens ret serveres mellem kl. 12.00 og 14.00
eller til der er udsolgt

● Udflugternes indhold bestemmes løbende
med inddragelse af brugerforslag

● Nada tilbydes efter aftale med Ganja Galeano

Nabo Center Amager

Mandage

12.00-13.00: Fællesfrokost
14.00-15.30: Krea i krea-rummet
14.00-15.00: Digital førstehjælp
16.00-18.00: Massage to timer. **Lige uger** ●
16.00-19.00: Nada
17.30-18.15: Linedans. **Tredje mandag i måneden**

Tirsdage

13.00-14.00: Pop Up Shop. **Første tirsdag i måneden**
13.00: Fælles gåtur
14.00: TV-Gloria
16.00: Madklub

Onsdage

14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning. **I ulige uger**
14.00-17.30: Vi laver aftensmad
16.45-17.30: Yoga ●
17.30: Fællesspisning

Torsdage

11.00-12.00: Samtale Café
13.00-13.30: Fællessang
13.30-15.30: NABOs Sociale Have
14.00-15.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**

Fredage

11.00-13.00: Socialrådgivning
13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

NB:

Tjek NABO Center Amager's facebookside for ændringer
af aktiviteter og åbningstider i julen.

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

Mamma Mia

Ligger på Utteslev 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

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres

kl. 17.30. 40 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

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

14.00-15.00: Fælles gåtur rundt i lokalområdet

13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.

Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegruppe i *lige uger*.

16.00-17.30: Fælles madlavning, spisning og

oprydning. 40 kr.

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Brugermøde

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning.

Serveres kl. 17.30. 40 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

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte

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

times varighed

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning.

Serveres kl. 17.30 . 40 kr

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

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

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

14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

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](#)

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

Café Rose

Ligger i København SV

Café Rose er lukket i januar måned.

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-12.00: Massage hos frivillig massør ●

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Tirsdage

10-15: Åbent Samværstilbud

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

10-15: Åbent samværstilbud

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

17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-12.00: Læsegruppe

11.30-13.00: Mulighed for at spise en
frokostret med andre

13.00-14.30: Bordtennis – alle kan være med.

Ingen tilmelding

Fredage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.30-13.00: Mulighed for at spise en frokostret med
andre

● Pause henover sommeren, opstart ukendt,
kræver tilmelding

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

13.00-16.00: Smykkeværksted

14.30-15.15: Fælles frokost

Tirsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-14.00: Fælles morgenmad

12.00-17.00: Udflugt (læs mere nedenfor)

13.30-16.00: NADA-behandling

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

13.00-14.00: Frisør Mikall

14.30-15.15: Fælles frokost

Torsdage

12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

15.30-20.00: NADA-behandling

17.00-20.00: Klub 65+ (ældreaften med middag og socialt samvær)

Fredage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i januar:

Meldes ud senere

Særlige arrangementer i januar:

26. januar 17.30-21.00: Cafésaften med fællesspisning, musik og dans

NB:

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

Ferielukning: Muhabet åbner igen den 2. januar.

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandage

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 10.00-12.00 Blid bevægelse
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 Bevægelse og afspænding
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle

Tirsdage

- 10.00-12.00 Kreativt værksted/syning
- 10.00-12.00 Litteratur
- 10.00-12.00 IT-værksted for alle
- 10.00-12.00 Matematik - lær at regne
- 12.45-14.45 Skriveværksted
- 12.45-14.45 Samfund & nyheder
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45 Musik og sang
- 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 Yoga for alle
- 10.00-12.00 Danmarkshistorie
- 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 Personlig udvikling (kan oprettes)
- 15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdage

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Engelsk for fortsættere
- 10.00-12.00 Kunsthistorie
- 12.45-14.45 Dansk
- 12.45-14.45 Kultur og historie
- 12.45-14.45 Tysk for fortsættere
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold (kan oprettes)

Fredage

- 10.00-12.00 Filosofi
- 10.00-12.00 Fransk for begyndere
- 10.00-12.00 Tysk for begyndere
- 10.00-12.00 Spansk for begyndere
- 12.45-14.45 Film
- 12.45-14.45 Fransk for fortsættere

Kunstture - en gang pr måned. Kontakt kontoret for info (200/300kr)

NB:

Nyt semester starter op den 13. november.
Find mere information omkring tilmelding og betaling på vores hjemmeside www.lsfv.dk

Et fag koster 650 kr, hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 975 kr hvis du bor i en anden kommune.

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

14.30-15.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

Onsdage

14.30-15.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

● Mød op mellem kl. 14.30-15.00, da vi sætter nålene i i dette tidsrum

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Mamma Mia Skolen

Ligger på utterslev Torv
i København NV

Mandag

13.00-14.40: Tai Chi

15.00-16.40: Keramik 1

16.40-18.20: Keramik 2

Tirsdag

11.15-12.55: Kroppsbevidsthed

16.00-18.35: Hjemmelavet mad

Onsdag

14.30-16.00: Billedkunst & maling 1

16.15-17.45: Billedkunst & maling 2

Torsdag

10.00-10.45: Samspil

11.00-12.40: Guitar

11.10-12.50: IT

12.50-14.30: Digital foto

Fredag

11.00-13.00: Kreativ skrivning

13.10-14.40: Sang

Første skolehold koster 450 kr. Ønskes flere
skolehold koster de følgende 250 kr.

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Ligger på Østerbro

Mandag

10.00-12.00 Gå ugen i gang

10.30-13.00 Hverdags-IT

12.00-15.00 Billedkunst

13.00-15.30 Hverdags-IT

13.30-16-00 Videnskabelige fremskridt

16.15-18.15 Får du nok ud af dine penge?

Tirsdag

10.30-13.00 Litteraturen som spejl

12.00-15.00 Billedkunst

13.00-15.30 Engelsk samtale

13.00-15.30 Filosofi – Brinkmanns tanker

Onsdag

11.00-14.00 Sykursus

13.30-16.00 Kunsthistorie

Torsdag

10.30-13-30 Grafik

11.00-13.30 Skriveværksted

14.00-16.30 Fotografi

13.30-16.30 Grafik

14.30-17.00 Filosofi – menneskesyn

Fredag

10.30-13.00 Tysk for begyndere

13.00-15.30 Tysk konversation

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling.

Se priser for de forskellige kurser på hjemmesiden

<https://www.den-groenne.dk/> under de enkelte kurser.

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Mandage

09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf

13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springbord

10.00-12.30: Makeup og hårstyling med Petra Olesen

12.30-15.00: Indspil og udgiv en sang med David Springborg

13.00-15.30: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine

Løwe

13.00-15.30: Egenomsorg og selvpleje med Petra Olesen

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

15.30-18.00: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine

Løwe

16.00-18.00: Yoga for alle

Onsdage

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

09.30-12.00: Udtryk dig med garn og tråd med Marianne

Johnstad-Møller

12.00-14.30: Blomsterbinding og bæredygtighed med Tanja

Aertbjerg

13.00-15.30: Craft Håndarbejde med Marianne Johnstadt-Møller

Torsdage

10.00-12.30: Fotografi med Malene Nors Tardrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Klaver med Trine Bondesen

13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix

15.00-17.00: Rock samspil med Palle Klok

16.00-18.00: Kreativ og Hva'så. Workshopforløb med Frida

Jacobi

Fredage

09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

13.00-15.00: Personlig økonomi med Andrea Littrup

NB:

Tilmelding på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside

www.aftenskolenfh.dk

Hvert hold koster 600 kr. for almindelig tilmelding og 450 kr. for pensionister med mere (PEA)

Se nærmere for tilmelding og priser på Aftenskolen Fountain Hous' hjemmeside.

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 - 19.00
Weekender 10.00 - 16.00
Helligdage: 10.00 - 16.00

We Shelter Pegasus

Enghavevej 110
2450 København SV
Tlf.: 22 89 06 09

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

Kompasset

Sundbygårdsvej 1
2300 København S
Tlf.: 40 49 32 47

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 16.00
Tirsdag 09.30 - 16.00
Onsdag 12.00 - 16.00
Torsdag 09.30 - 16.00
Fredag 09.0 - 15.30

Caféens åbningstider:

Mandag 12.00 - 15.00
Tirsdag 12.00 - 15.00
Onsdag 12.00 - 15.00
Torsdag 12.00 - 15.00
Fredag 12.00 - 15.00

Kontakt- centret Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1
1665 København V
Tlf.: 61 13 14 51

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 14.30
Tirsdag 10.00 - 14.30
Onsdag 10.00 - 14.30
Torsdag 8.00 - 14.30
Fredag 8.00 - 14.00

Fountain House

Teglværksgade 22
2100 København Ø
Tlf.: 39 16 09 10

Åbningstider:

Mandag 8.30 - 16.00
Tirsdag 8.30 - 16.00
Onsdag 8.30 - 16.00
Torsdag 8.30 - 16.00
Fredag 8.30 - 15.00

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides sociale haver

Ebba Lundsvej ved
Bispebjerg Hospital
2400 København NV
Tlf.: 24 25 68 32

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 40 48 62 04
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider:

Mandag Lukket
Tirsdag 13.00 - 15.45
Onsdag 13.00 - 15.45
Torsdag 13.00 - 15.45
Fredag 13.00 - 15.45

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

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.
27270 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03

Tlf.tid:

Mandag 09.00-13.00
Tirsdag 09.00-13.00
Onsdag 09.00-13.00
Torsdag 09.00-13.00
Fredag 09.00-13.00

Åbningstider:

Mandag 09.00 - 17.00
Tirsdag 09.00 - 17.00
Onsdag 09.00 - 17.00
Torsdag 09.00 - 17.00
Fredag 09.00 - 14.45

Ottilia

Kirsten Walthers Vej 6
2500 Valby
Tlf.: 27 22 12 93

Åbningstider:

Mandag 9.30 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Fredag 9.30 - 15.15

ASPA

AskovFondens Socialpsykiatri
Kapelvej 55
2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 20.00
Tirsdag 10.00 - 20.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00-20.00
Fredag 12.00 - 17.00
Lørdag 12.00 - 17.00
Søndag 12.00 - 17.00

Griffenfeldsgade 35
AskovFondens Socialpsykiatri
2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

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: 13.00-19.00

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

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf.: 24 52 66 97

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 15.45
Tirsdag 09.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 09.30 - 15.45
Fredag 09.30 - 15.15

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

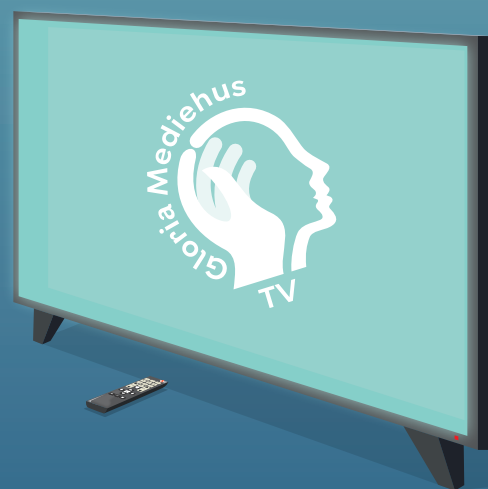
Følg nyhederne på

GLORIA TV

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 14:00. I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt 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.

Du finder TV-kanalens nyheder samt interviews og andet indhold på Gloria Mediehus' Facebookside: Gloria Mediehus



Lyt med på

GLORIAS PODCAST

Glorias Podcast er klar til et nyt år med nye podcasts.

Har du en idé til et emne, som vi kan dykke ned i, så send os en mail på gloria@kk.dk.

Så kan det være, at det netop er din idé, som vi tager fat i.

Du finder Glorias Podcast gratis på podcast appen Spreaker, eller der hvor du ellers lytter til dine podcasts, for eksempel Spotify, iTunes eller Podimo.

Hvis du følger Gloria Mediehus på Facebook, Instagram eller LinkedIn, kan du løbende se billeder og videoer fra nogle af vores mange podcasts.

Vi høres ved.



Hjælp og viden om skizofreni

Af Christina Andersen

Hvis du har en mistanke om, at du selv eller en af dine nære har skizofreni, skal du søge læge, så du kan få en henvisning til et behandlingstilbud. Du kan se nogle af behandlingstilbuddene herunder.

OPUS

Hvis du er mellem 18 og 35 og har oplevet psyko-selignende symptomer eller har fået en psykose for første gang, kan du kontakte din læge, som kan henvise dig til OPUS for at få hjælp. Det vil sige du skal have symptomer, som peger i retning af en skizofrenidiagnose.

I OPUS laves der en udredning, og der stilles en diagnose.

Et forløb i OPUS varer op til to år. I OPUS bliver du blandt andet tildelt en fast kontaktperson under hele din behandling i OPUS. Behandlingen i OPUS foregår ambulantly. Hvis du skulle få brug for at blive indlagt under dit forløb hos OPUS, vil du stadig beholde din OPUS-kontaktperson under indlæggelsen.

Psykiatrisk Center København har 4 OPUS-teams. Du kan finde et team nær dig på hjemmesiden: psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud, hvor du også kan læse mere om forskellige psykiatriske centre.

Du kan kontakte OPUS på Telefon: **38 64 72 05** mandag-fredag klokken 8.00-15.00

F-ACT team

F-ACT team er fleksibel udgående og opsøgende psykiatrisk behandling. Du skal have en henvisning fra din læge for at blive tilknyttet et F-ACT team.

Råd og vejledning

Hvis du ikke ønsker behandling eller er i et behandlingsforløb, eller er pårørende, som ønsker råd og vejledning, kan du få det hos SIND, Skizofreniforeningen eller Psykiatrifonden.

Skizofreniforeningen

Skizofreniforeningen er en privat forening, som arbejder for at skabe et bedre liv for mennesker med diagnosen skizofreni. Du kan kontakte Skizofreniforeningen på deres hjemmeside ved hjælp af en formular eller på mail: info@skizofreniforeningen.dk

Du kan læse mere om foreningen og om skizofreni på deres hjemmeside skizofreniforeningen.dk. På skizofreniforeningens hjemmeside kan du også læse om gode råd til pårørende af en person, der har en skizofrenidiagnose.

SIND

Skizofreniforeningen er en del af SIND og på SINDs hjemmeside, sind.dk, kan du læse om Skizofreniforeningen under punktet 'Få hjælp'. Derudover kan du læse folderen 'Skizofreni - til mennesker med skizofreni, pårørende og andre'. I folderen er der blandt andet råd til dig der har en skizofrenidiagnose.

Hvis du har brug for råd og vejledning kan du ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning på **70 23 27 50** og få hjælp. Det er gratis og fortroligt.

Åbningstider for den landsdækkende telefonrådgivning:

Mandag, onsdag og fredag: 09.00 - 15.00.

Tirsdag og torsdag: 10.00 - 16.00.

Lørdag: Lukket.

Søn- og helligdage: Lukket.

Psykiatrifonden

Er du pårørende til en, der har diagnosen skizofreni, kan du få gode råd til, hvad du kan gøre på psykiatrifondens hjemmeside psykiatrifonden.dk.

Du kan også få gratis og anonym rådgivning, hvis du er pårørende eller har psykiske vanskeligheder. Ring på **39 25 25 25** hver dag året rundt.

Du kan ringe mandag til torsdag mellem klokken 10 og 22 samt fredag til søndag mellem klokken 10 og 18.

Café Rose holder lukket i januar

Vi ændrer på konceptet for Café Rose og holder derfor lukket i januar 2024.

Vi genåbner til februar som et sted, der tilbyder kurser og gruppeforløb.

Vi glæder os til at byde dig velkommen!

Kommende kurser på Café Rose

»**NADA - øreakupunktur**« – tirsdage kl. 13-14. Første gang 30. januar.

NADA kan lindre symptomer, give mental, følelsesmæssig og fysisk ro og supplere den behandling, man ellers modtager. Akupunktoren har en øjeblikkelig virkning, men giver bedste resultater ved regelmæssige og længevarende forløb.

»**Nem Grøn Mad**« – tirsdage kl. 16-20. Første gang 30. januar.

Har du svært ved at få lavet mad til dig selv? Vil du lære at lave nemme og inspirerende retter? Og lære at få økonomi og madlavning til at hænge sammen?

Vi arbejder blandt andet med grundlæggende køkkenfærdigheder, årstidens grøntsager og nemme løsninger, som giver gode måltider.

»**Social Færdighedstræning**« – Opstart til februar.

Social færdighedstræning er et kursus, hvor vi bliver klogere på at mestre sociale situationer og forstå egen og andres kommunikation. Hold øje med Café Roses Facebook-side, hvis du er interesseret i at høre mere.

Drømmer du om at blive en del af et nyt fællesskab i dit lokalområde i København?

Med de mange muligheder i foreningslivet og frivilligheden er vejen til eksempelvis nye erfaringer, færdigheder eller relationer indenfor rækkevidde.

Her kan du finde dét, der er meningsfuldt og giver værdi i dit hverdagsliv.

Book en samtale med en civilsamfundsvejleder, der kan guide dig i retning af dine ønsker, så du finder det rigtige ud fra dine interesser. Sammen afklarer vi dine styrker og eventuelle bekymringer for at skulle begynde i en ny aktivitet. Vi kan være med dig på vejen med støtte og vejledning til at komme i gang.

Civilsamfundsvejledning er for dig, der har en hjemmevejleder eller er tilknyttet et af Socialforvaltningens Aktivitets- og Samværstilbud.

Kontakt os direkte eller via hjemmevejleder/kontaktperson.

Heidi Bellingan tlf: 81 72 58 93, mail: AB8Q@kk.dk

Gitte S. Debel tlf.: 24 49 97 53, mail: B119@kk.dk

Ulla Runge tlf: 24 85 46 42, mail: QS7Q@kk.dk

UDEN FOR TEMA



Foto af Hjalte Biering

»Når folk crafter, finder de ofte ud af, at det gør dem godt - de kan udfordre sig selv, de kan blive dygtigere. Det, at det har en psykologisk effekt, er noget vi craftere længe har erfaret, men ikke tidligere har fået sat så mange ord på,« fortæller Linda Ammitzbøll-Bach.

Håndarbejdets psykologiske fordele

Som håndarbejds lærer og livslang håndarbejdsentusiast, har Linda Ammitzbøll-Bach erfaret, at det at dyrke et 'craft' — på dansk, håndarbejde eller håndværk — kan være en god vej til at danne bånd til andre mennesker og samtidigt styrke ens egen selvfølelse. Lindas erfaring understøttes af den såkaldte craftpsykologi, som hun bruger hver chance, hun har for at sprede ordet om.



Foto af Hjalte Biering

»At dyrke craft eller håndarbejde er ikke forbeholdt særlige aldersgrupper, siger Linda Ammitzbøll-bach.

Tekst af Hjalte Biering

Da Linda Ammitzbøll-Bach var 5-6 år gammel, lærte hendes mormor hende at brodere.

»Min mormor snakkede ikke så meget. Men så kunne vi, i stedet for at snakke, sidde og brodere sammen,« fortæller Linda.

Det var ikke kun Lindas mormor, der dyrkede håndarbejde – hendes mor var dameskrædder og hendes far lavede snedkeri i sin fritid.

»Min mor var meget omhyggelig, og arbejdede

altid efter det princip, at en kjole skulle syes så pænt, at man kunne være bekendt at tage den på med vrangen ud,« fortæller hun.

Linda, kan man sige, har fået håndarbejdet ind med modernismen, og håndarbejdet har fulgt hende lige siden. Hun vil gerne slå et slag for, hvordan det, efter hendes mening, kan øge ens livskvalitet at dyrke håndarbejde.

Linda Ammitzbøll-Bach har, igennem et liv som håndarbejder, erfaret, at mange overser det gode ved at dyrke håndarbejde. Det affejes som værende gammeldags og umoderne. Mange af dem, der dyrker håndarbejde, ser anderledes på det. De, som dyrker håndarbejde, har altid noget at holde hænderne i gang med; de har altid muligheden for at skabe noget, lære noget og tage kreative beslutninger.

»Det giver mulighed for at opbygge kompetence, udøve selvbestemmelse og finde samhørighed med andre – og man har desuden altid noget at se frem til, hvis man skal være alene,« forklarer hun.

Et sprog for passionen

Denne oplevelse af at håndarbejde kan lede til øget livskvalitet understøttes af psykologisk forskning. De tre nøgleord – kompetence, selvbestemmelse og samhørighed – er, ifølge den såkaldte selvbestemmelsesteori, de tre mest basale psykologiske behov, vi har som mennesker. Den danske psykolog, Anne Kirketerp, har, i sin bog 'Craftpsy-

Fortsættes næste side

UDEN FOR TEMA

kologi', argumenteret for, at disse tre behov alle kan tilfredsstilles i håndarbejdet.

Den teori har Linda Ammitzbøll-Bach taget til sig. »Når folk crafter, finder de ofte ud af, at det gør dem godt – de kan udfordre sig selv, de kan blive dygtigere. Det, at det har en psykologisk effekt, er noget vi craftere længe har erfaret, men ikke tidligere har fået sat så mange ord på,« fortæller hun.

Der er altid mulighed for at udvide sine kompetencer, når man dyrker håndarbejde, for der er altid nye teknikker at lære. Der er mulighed for selvbestemmelse, når man vælger, hvad man vil skabe, samt hvilke farver, materialer og former, man vil bruge. Samhørigheden, fortæller Linda Ammitzbøll-Bach, kommer i høj grad gennem de fællesskaber, man kan finde omkring håndarbejdet.

»Jeg har en stærk drivkraft omkring samhørighed – den mulighed håndarbejdet har givet mig for at bygge bro til andre mennesker – på tværs af socio-økonomiske og kulturelle skel,« forklarer hun.

Håndarbejde kan være godt for en, blandt andet fordi man kan udøve det i så mange forskellige situationer og man kan have forskellige projekter med forskellige sværhedsgrader.

»Mit magiske tal er otte,« forklarer Linda Ammitzbøll-Bach.

»Det betyder, at man kan have otte håndarbejder i gang på en gang. Man arbejder jo ikke på dem på samme tid. Så kan man vælge at arbejde på det projekt, der passer bedst til ens energiniveau eller sindstilstand. Det er en af de ting, craftpsykologien sætter ord på,« fortsætter hun.

At vende fortællingen

Craftpsykologien har til formål at øge den almene forståelse for, hvor sundt det er at lave ting med hænderne.

»At dyrke craft eller håndarbejde er ikke forbeholdt særlige aldersgrupper. Folk i alle aldre kan nyde godt af håndarbejdets positive virkning,« fortæller Linda Ammitzbøll-Bach. Hun så gerne, at flere blev præsenteret for håndarbejdet i så ung en alder, som hun selv gjorde.

»Jeg oplever, at håndarbejde nogle gange bliver underkendt, og at folk ikke har den samme respekt

for det, som de har for andre professioner. Jeg tror det bunder i uvidenhed og manglende nysgerrighed,« fortæller hun.

Linda Ammitzbøll-Bach har erfaret at hun lytter bedre – for eksempel hvis hun er til et foredrag – når hun har strikketøjet i hænderne.

»Det vil måske på nogle mennesker virke uhøfligt at sidde og strikke i sådan en situation,« siger hun, »men nu ignorerer jeg den tanke. Craftpsykologien har nemlig forklaret det for mig, at hjernen aktiveres på en anden måde end ellers, når man sidder med for eksempel strikketøjet i hænderne.«

På den måde kan Linda nu, med en anden ro i sindet, forsvare at sidde med sine håndarbejdsprojekter i den slags situationer.

»Jeg vil inspirere folk til at fortsætte med det, de laver, og jeg vil inspirere dem til, at de skal være stolte af det, de laver.« Hun har craftpsykologien klar i ærmet, hvis nogen stiller sig uforstående over for hendes passion.

»I det tilfælde har jeg nu et modsvar,« fortæller Linda. På den måde håber Linda på, over tid, at kaste mere lys over det gode, håndarbejde kan bidrage med til verden.

Ordet 'craft' er engelsk, og dækker over håndarbejde og håndværk.

Håndarbejdsentusiast, forfatter og ph.d. i psykologi, Anne Kirketerp, har skrevet bogen Craftpsykologi – sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk, hvori hun, med rod i psykologisk forskning, argumenterer for hvordan det at dyrke et craft kan have en sundhedsfremmende effekt.

Kilde: annekirketerp.dk/forside-ny/craft-psykologi/teorier-bag-craft-psykologi

Stemmehørerforløb torsdage 13-15 i Pinta

Stemmehørerforløb torsdage 13-15 i Pinta. For dig, der hører stemmer og/eller ser syner.

På forløbet arbejder vi med at finde forskellige strategier til at få et lettere og bedre liv med stemmerne.

Mange, der vil arbejde med deres stemmer, vil opnå at kunne acceptere, forstå og kontrollere stemmerne.

Forløbet er med løbende optag.

Ring og hør nærmere, hvis du er interesseret.

Isabelle 30580300

Maria 29113690

Foto: Unsplash, Priscilla Du Preez



That's Leif!

Livet i Psykologisk have

Idé og grafisk design:
Mads Heje

madsheje.dk

Skizofre9

kræver meget sjældent

Poli10

Januar er hvad vi har !



Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg er en 28-årig pige med diagnosen Borderline, der nu er velmedicineret. Jeg har en dejlig kæreste gennem fire år, der er en anden pige, men uden diagnose. De første to år af vores forhold var meget kaotiske, fordi jeg gled fra den ene episode til den anden. Jeg var heller ikke ærlig omkring min diagnose i starten, og nu hvor jeg har mere overskud, føler jeg, at min kæreste går og venter på, at jeg bliver "mærkelig" igen. Så jeg lægger låg på mig selv en masse, også i situationer, hvor jeg ikke føler, at det er sundt for mig. Jeg ved ikke helt, hvilken side jeg skal springe til. Har du et råd omkring det?



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.

Det kan føles som et stort tillidsbrud, når man ikke er ærlig omkring sin diagnose, og det kan også være problematisk, når man har haft en periode med voldsomme udsving, for så vil en partner hele tiden gå at vente på, at det sker igen. Ligesom med alle andre voldsomme reaktioner, så er vi indstillet til at passe på os selv, så derfor har din kæreste nok en grundindstilling nu, der er på vagt.

Så det vigtigste her er at få italesat præcis, hvad der er sket. Det er rigtig usundt at lægge for meget låg på på sig selv, men din partner er også nødt til at være med til at tage sin del af ansvaret for jeres forhold fremadrettet. Det gør hun blandt andet ved at erkende og snakke om, hvordan hun har det.

Det er ikke en falliterklæring, at indrømme at der er eller har været problemer i parforholdet, men det er en dødsdom, når man ikke snakker om det, eller lader som om alting er fint.

Men det kan være rigtig svært at åbne op for, så jeg vil faktisk anbefale at I sammen går til en parterapeut, der kan hjælpe med at give jer begge to taletid. Det hjælper tit, at der er en tredje part udefra, der hjælper med at lukke op for problemstillingen. Hvis I skal finde vej videre sammen, så er man nødt til at definere sin fortid sammen, så man kan lave fremtiden i fællesskab.

Held og lykke.

Hilsen

Bastian

Tilgivelsens øjeblik

Illustration: Alice S. Lassen



Jeg er ikke ude på noget, måske ville jeg blot elske dig, fordi jeg har grund til at tro på noget.

Måske kommer jeg en dag og vil glemme dig. Måske er jeg lidt anderledes, men jeg griner af, at du kunne lide mig.

Min vision er at drømme, det ligger grund til min fantasi.

Måske sagde jeg farvel for sent, måske sagde jeg goddag for tidligt, men jeg er der tro mig et eller andet sted i verden.

Smerten er glemt, men desværre rettet ind mod noget andet hele tiden. Hvad skal vi tro på, når vi kun har os selv ud over vores egenskaber, som vi holder os til?

Livet er lukket, lyset er tændt inde bag vores facader. Hvad var din hensigt ud over at vide noget mere om dig selv?

Man lærer hver dag, hvis man er nysgerrig. Man møder modstand, medvind og modvind, men sådan en som dig sætter skub i sejlene.

Mine øjne så på dig, på noget godt - jeg har allerede glemt dig.

Man lærer her i livet, man lærer og lever for at dø. Nu er jeg ensom, indtil jeg så dig, nu er jeg alene.

Troen ligger bag din egenskab, men den er lidt usynlig, er det det eneste vi har at holde os til?

Noget der er »usynligt«, så er det ikke så mærkeligt, at vi er ensomme, selvom vi ikke er det alligevel, for vores tanker holder os oppe i en stor verden, der lader os op for at vise os, vores egen egenskab.

Skrevet af

Peter Kirk.

Kom til grøn fællesspisning på
Lille Skole for Voksne

- og tag gerne en ven med!

Torsdag den 18. januar klokken 17-19

Vi spiser et dejligt, varmt måltid, og taler om, hvad det betyder 'at spise grønt'. Hvordan kommer man i gang, hvis man har lyst?

Der er begrænset antal pladser.

Tilmelding senest den 15. januar til kontoret -
Skalbakken 17, 1. i Vanløse. Tlf.: 24 92 45 03.

Arrangementet er gratis og er en del af 'København spiser grønt'.

Vi har brug for DIG som
frivillig peer i PeerMissionen!

Sæt din erfaring med psykisk sårbarhed i spil som peermentor eller -gruppeleder i vores erfaringsgruppe, og gør en forskel for beboere på botilbud på Amager.

Som peer kan du være den støtte for andre, du selv savnede i dit eget forløb.

Kontakt peerkoordinator Simon på 21447376 eller ai4t@kk.dk og hør mere. Vi glæder os til at høre fra dig!

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