

FOCUS

PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

3. ÅRGANG

SEPTEMBER 2020



Digte af Christian Teisner Side 3+14

Information om Pusterummet Side 4+5

Opslagstavlen med ny INFO Side 6+7

Et Hundeliv af CAC Side 8+9

Invitation til "Sindets Dag" Side 11

Maleriudstilling og Psykiatritopmøde Side 13

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan September 2020

1 Tirsdag Gåtur 11.30, Stemmehørergruppe kl. 13.30, Åbent redaktionsmøde kl. 14.00

2 Onsdag

3 Torsdag Sansestimulering kl. 10.45-15.15

4 Fredag Seniorgruppe, Tur til Vedbæk med frokost

6 Søndag Søndagshygge

7 Mandag Idræt for sjov 13.45

8 Tirsdag Gåtur 11.30, Husmøde kl. 13.30, Jubilæumsmøde kl. 15.00-16.00

9 Onsdag

10 Torsdag Sansestimulering kl. 10.45-15.15

11 Fredag Seniorgruppe

13 Søndag Søndagshygge

14 Mandag Idræt for sjov 13.45, Samtalecafé med Le Klint kl. 16.00-17.00

15 Tirsdag Gåtur 11.30, Åbent redaktionsmøde kl. 14.00

16 Onsdag

17 Torsdag Sansestimulering kl. 10.45-15.15

18 Fredag Seniorgruppe

20 Søndag Søndagshygge

21 Mandag Idræt for sjov 13.45, Samtalecafé med Le Klint kl. 16.00

22 Tirsdag LUKKET PGA PERSONALESEMINAR

23 Onsdag

24 Torsdag Sansestimulering kl. 10.45

25 Fredag Seniorgruppe

27 Søndag Søndagshygge

28 Mandag Idræt for sjov 13.45

29 Tirsdag Gåtur 11.30, Stemmehørergruppe kl. 13.30

30 Onsdag

Ret til ændringer
forbeholdes!

Saloon

Ruderne klirrer
skriver kort
knægtene sidder
lurer på kongen
jeg falder
for damen
hun sidder
med esset
i ærmerne
sidder doc holliday
og drikker whisky
af skødet, slubrende
gentleman
gemmer sin riffel
til senere spil
lige nu
er huset fuldt
gæsterne hælder øl
på gulvet
hjerter dame viser klør
genner knægtene ud
der kan de slås
til solen står op

FOCUS

Email adresse: aastedet.focus@gmail.com

Udgivet af Center Åstedet
Produceret og trykt på Socialpsykiatrisk
Center Åstedet, Gutfeldtsvej 4, 2970
Hørsholm (110 expl.)
Alle personbilleder er gengivet med accept fra dem, der er på billederne.

Redaktion:

Daniel Mezei
Frederikke Hammer
Maja Bjørneboe (mbj@horsholm.dk)
Hans Kahlen (hka@horsholm.dk)

Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm
Tlf. 48 49 41 50
Hjemmeside: www.aastedet.horsholm.dk
Mail: socialpsykiatriskcenter@horsholm.dk

ÅBNINGSTIDER I PUSTERUMMET

Mandag	kl. 14.00-20.00
Tirsdag	kl. 11.00-15.30
Torsdag	kl. 11.00-15.30
Fredag	kl. 10.00-15.00
(Seniorgruppe fra 50 år)	
Søndag	kl. 10.00-15.30



SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30
Tirsdag, torsdag, fredag
og søndag kl. 12.30
Sidste søndag BRUNCH ca. kl. 11.00



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

Så åbner vi igen på fuld tid...

**Fra mandag den 17. august åbner
Pusterummet igen.**

Åbningstiderne bliver som før:

Mandag 14.00-20.00

Tirsdag 11.00-15.30

Onsdag LUKKET

Torsdag 11.00-15.30

Fredag 10.00-15.00 (Seniorgruppe)

Søndag 10.00-15.30

**HUSK AT HOLDE AFSTAND, OG VASKE/SPRITTE
HÆNDER OFTE...**

**Hvis du har symptomer som
feber, ondt i halsen, hoste og føler dig sløj,
skal du blive hjemme og kontakte egen læge!**

NYT FRA PUSTERUMMET – Fuldt åbent igen...



Mandag d. 17. august åbnede værestedet *Pusterummet* fuldt op igen, som uvisiteret tilbud efter de normale åbningstider. Vi er glade for, at I alle nu igen har mulighed for at bruge *Pusterummet* på de dage og tidspunkter, der passer Jer - og også kan komme flere gange om ugen, hvis I har lyst.

Da flere nu kan komme i *Pusterummet*, er det ekstra vigtigt, at vi alle lever op til myndighedernes retningslinjer for at forebygge smitte med Corona virus. Dvs.

1) Bliv hjemme ved de mindste tegn på forkølelse og sygdom.

2) Vask og sprit dine hænder grundigt når du kommer og flere gange i løbet af dagen.

3) Tag hensyn til hinanden og hold passende afstand minimum 1-2 meter.

4) Ved evt. host eller nys, så host/nys i din albue.



Efter dialog med Brugerrådet har vi valgt at sætte afstandsmærkater på gulvet for at indikere at holde passende afstand ved kaffe disk og køkken disk. Kun én person ved disken ad gangen 😊

For at alle kan føle sig trygge, opfordre vi til, at I fordeler Jer i Pusterummets lokaler og ved flere borde. Sid evt. i mindre grupper. Vær særlig opmærksom på at give hinanden plads i entreen og ved toiletterne, hvor rummene er meget små. Vi vil midlertidigt sætte garderobestativer op i aktivitetsrummet og foran "massagestol rummet", hvor der er bedre plads end i entreen.

Husk også altid at spritte dine hænder af inden brug af spil eller lign. Samt at spritte spil m.m. af efter brug.

Vedr. køkkenet:

Noget vi tror, vil glæde mange er, at vi igen begynder selv at lave mad.

Det har fungeret godt med

mad ude fra, men det bliver nu alligevel dejligt med mad duft og frisk lavet mad fra vores eget køkken. Vi kan max. være 2. personer i køkkenet ad gangen, for at sikre ordentlig afstand.



Om søndagen går vi tilbage til at lave varm mad til frokost. Den sidste søndag i måneden vil vi dog forsætte med at lave Brunch. Brunchen serveres fra ca. kl. 11/11.30 og vil forsat være portions anrettet.

Vedr. gruppe- og Kursus tilbuddene:

Gruppe- og kursus tilbuddene starter stille og roligt op i løbet af september. Se side i Fokus for de nærmere tidspunkter.

Vi glæder os til at se Jer i Pusterummet

- og husk at passe godt på Jer selv og hinanden.

OPSLAGSTAVLEN



Opstart af ny gruppe med fokus på Recovery og hverdagsliv

Fra midten af september starter der en ny gruppe med fokus på personlig recovery. Recovery begrebet handler om den enkeltes mulighed for at komme sig af en psykisk lidelse. Det skal ikke kun forstås som muligheden for at blive rask eller medicinfri, men mere som en individuel process, hvor man finder vej til et godt liv med eller uden sygdom, hvor håb og meningsfuldhed er i centrum.

Der vil i gruppen være en kort intro til recovery begrebet, forskellige forståelser af recovery, men det vil primært komme til at handle om hvordan man kan anskue den individuelle process med at komme sig, med et særligt fokus på hverdagen og aktiviteter.

Mit udgangspunkt for at lave denne gruppe er at jeg tidligere har lavet recovery grupper i behandlingspsykiatrien og synes det giver mening for de fleste at snakke om hvordan man lever et godt liv med psykisk sygdom eller sårbarhed. Min erfaring er også at det især kan være gavnligt at udveksle erfaringer med andre som har eller har haft lignende udfordringer gennem deres liv.

Jeg håber at det har vækket nogens interesse og du er meget velkommen til at kontakte mig for yderligere spørgsmål eller tilmelding på 30521873 eller shsm@horsholm.dk

Med venlige hilsner Stine

OPSLAGSTAVLEN

Mundbind

Er du borger med tilknytning til Åstedet, har du nu mulighed for at få udleveret mundbind til eget brug i offentlig transport.

Du kan hente mundbindene på Åstedet, hvor vi kan udlevere et mindre antal pr. person ad gangen.

Det er mundbind af type 1. vi har mulighed for at udlevere.



Kommende koncerter med konservatoriestuderende

Onsdag den 18. november i Marmorkirken

Sonater af Bach, Telemann samt Dvoraks Terzetto

Onsdag den 9. december: JULEKONCERT i Vartov Kirke

Konservatoriets orgelstuderende spiller julen ind

Opslag med nærmere information og tilmelding i Pusterummet!

Et hundeliv

Af CAC

Mads'søster Vivi havde konfirmation. Hendes onkel onkel og faster var med til festen. De kom fra Tyskland og deres gave var den allerbedste. Det var nemlig en lille gravhundehvalp.

Vivi var meget glad for hunde. Som barn havde hun leget med naboens hund Josefine. Hendes far havde filmet legen. Nu havde hun sin egen hund. Mads kunne også lide dyr. Da han var ni år, var han nede i Hamborg hos fasteren, og der havde han leget med Schnappi, som også var en gravhund. Vivis konfirmationsgave blev også døbt Schnappi. Det lå ligesom i luften. Schnappi var en sød lille hvalp, der kunne lide at lege. Da den var næsten udvokset, fik den sit første kødben, som den straks tog med op i sin kurv. Nu kunne dens mennesker ikke få kødbenet fra den. De prøvede, men Schnappi snerrede vildt. Den levede virkelig op til sit navn. Hunden fandt ud af at snerre og bide, når den ville have sin vilje. Familien kunne dårligt styre den. Som årene gik, blev hunden vanskeligere. Den fik kronisk pandehulebetændelse, og den havde et vanvittigt blik. Dens øjne lyste gulligt af forstyrret raseri. Man måtte ikke røre den, så snappede den ud efter en. Den var også svær at give snor på, når den skulle

ud at luftes. Familien blev bidt, når man overskred dens tærskel. Det var bare om at lade den gå rundt og passe sig selv. Samtidig var det en meget sky hund. Den bed aldrig fremmede. Den led også meget, og var altid forkølet.

Årene gik, og Mads og Vivi blev voksne. De flyttede hjemmefra, men Vivi tog ikke Schnappi med i sit nye hjem. Hunden blev hos faderen og moderen. Det var ikke den store glæde de havde af hunden.

Vivi fik kærestesorger, da hendes mand gik fra hende. Hun ønskede en kærlig lille hundehvalp at trøste sig med. Faderen og moderen købte derfor Nicki—en lille dværggravhund, så nu havde de to hunde. Den store Schnappi var den der bestemte af de to. Nicki blev en lille uderkuet hund, men kærlig!

Når man har hund, er man meget bundet. Den skal luftes flere gange om dagen og have mad. Forældrene skulle ud at rejse. De var væk i 14 dage. Nicki kom ud at bo hos Vivi, og Mads og hans forlovede Anette, tog sig af Schnappi. De boede på anden sal inde i byen. Mads luftede Schnappi. Med forsigtighed fik han snoren på, og førte hunden ned af trapperne. Den havde et løst kvælerhalsbånd, og en dag fik den sin ene pote i klemme i halsbåndet. Poten stak nu ud ved dens snude. Man kunne jo ikke røre Schnappi, så bed den. Mads gav den halsbånd på, tog nogle store tykke vinterhandsker på, og slæbte hunden op i dobbeltsengen. Her prøvede han med vold og magt at få poten fri. Schnappi krummede ryg og snerrede. De

kæmpede i lang tid. Mads var overrasket over, så stærk den lille hund var. Det lykkedes da heller ikke. Mads måtte opgive. Da Anette kom hjem fra arbejde, prøvede hun at få benet ud af halsbåndet. Hun satte sig roligt på hug ved siden af hunden ude i gangen. Med kærlig tale fik hun benet lirket ud uden at blive bidt. Nu kunne de lufte Schnappi igen.

Der gik nogle år og Schnappi var blevet 9 år. På dens gamle dage blev den mere og mere sær. Til sidst kunne man ikke engang give den snor på. Faderen måtte tage den med ud på stien uden at have den i line. En aften løb den væk. Han ledte længe, men måtte opgive. Næste morgen fandt de den død uden for en tæves have. Tæven

var i løbetid, og Schnappi havde været oppe at slås uden for haven. Den var bidt i struben. Faderen mente det var ræven, der havde gjort det. Det var iskold vinter. Moderen ringede til Mads og fortalte ham hvad der var sket. Mads skulle begrave hunden ude i haven.

Mads tog toget op til forældrenes hus. Det døde dyr lå iskold ude i haven. Mads måtte låne en hakke for at grave et hul i den stivfrosne jord. Schnappi kom i jorden med halsbånd og navneskilt. Om natten drømte Mads om den døde hund. Han så det stivfrosne dyr for sig. Det var aldrig rart med begravelser. De holdt jo alligevel af deres hund, selvom den var sindssyg. Og så havde de jo lille Nicki endnu.



KURSUS OG GRUPPETILBUD

IDRÆT FOR SJØV

Mandage kl. 13.45-15.30

Starter mandag den 7. september 2020

Mødested: Foran Åstedet, Gutfeldtsvej 4

Lars Ebert 2134 7143

Lykke Jørgensen 4013 1590

Helle Agersnap

SANSESTIMULERING

Tirsdag og torsdag .Starter september 2020

Glasværelset i Pusterummet

Lene Sørensen 3045 9688

Kontakt Lene for at høre om der er plads!

NADA

Tid og startdato kommer snart

Det lille Galleri, Gutfeldtsvej 2,

Personale: Lotte Holmen, Lene Sørensen,

Lars Ebert, Kari Gabs og Nicole

Pris: 5.- / 12 behandlinger for 50.-

FRI TRÆNING I MOTIONSNUMMET

Du kan frit bruge vores dejlige motionsrum, og ønsker du vejledning i træning og brug af redskaberne, kontakt Helle Olander 23201261

GÅTUR på 1.8 og 4.5 km

Tirsdag kl. 11.30-12.30

Mødested: Pusterummet, Gutfeldtsvej 4

Lotte Holmen 2426 6164

Inge Lise Møller 2040 8219

Hans Kahlen 3044 1327

STEMMEHØRER GRUPPE

Tirsdage i lige uger kl. 13.30-14.45

Starter 1. september 2020

Det lille Galleri, Gutfeldtsvej 2,

Inge Andersen 3044 1282

Thea Lawaetz 2045 0076

ONSDAGS CAFÉ

På nogle onsdage, kan der være brugerstyret café om onsdage.

Se aktivitetskalenderen på side 2!

FOCUS REDAKTION

Har du lyst til at være med i redaktionen af vores blad Focus, eller vil du bare aflevere stof til bladet en gang imellem, så holder vi "åbent redaktion" den første mandag i måneden kl. 14.00 i Pusterummet.

Maja, Stine og Hans

SAMTALECAFÉ med LE KLINT

En mandag i måneden kl. 16.00-17.00

Samtale om store som små spørgsmål i livet. **Se dato i kalenderen side 2**

4 TURE I NATUREN

4 ture i perioden sept. 2020-Maj/juni 2021.

Mødested Gutfeldtsvej 4 (foran Åstedet)

Pris: betaling for transporten

Stine Holm Smed 30521873

Maja Bjørneboe 2494 4207

Lotte Vad 21646726

INVITATION TIL SINDETS **DAG**

Torsdag den 8. oktober 2020 på TROMMENS CAFE´ i Hørsholm

Med årets tema
”MENTAL SUNDHED”
inviterer vi hermed til
SINDETS **DAG 2020**

Foredrag-Livshistorie-Fællesspisning-Musik

Sæt  i kalenderen
den 8. oktober kl. 17.00-20.00...

PROGRAM FOR ARRANGEMENTET SENERE

SFT

Udsagn fra Social Færdigheds Træning

Der starter nye hold op i september 2020.

Er du nysgerrig på at høre mere, eller ved du allerede, at du gerne vil med på næste hold, så kontakt Tom (mobil 51 29 32 46) eller Lars K. (mobil 20 51 34 79).

Vi glæder os til at høre fra dig og glæder os til, at starte nye SFT grupper op i marts.

Mange hilsener Tom, Lars E., Lars K. og Maja

"SFT giver konkrete redskaber til at gøre det lettere i situationer med andre mennesker..."

"Man kan prøve ting af der er svære, i et trygt miljø..."

"Mindre stress..."

"Mod på mere..."

"Det har været givende at høre andre fortælle om deres problemer, og vide at man ikke er alene i verden med de problematikker..."



Maleriudstilling i Helsingør

I september måned udstiller Arne Lund Petersen egne billeder på psykiatrisk center I Helsingør. Arne har et bredt repertoire af billeder og spænder lige fra det naivistiske til croquis til portræt maleri.

Arne har malet i mange år og har flere gange deltaget i sommerkurser på Ærø kunsthøjskole og Grundtvigshøjskole i Hillerød. Udstillingen er gratis og alle er meget velkomne til at kigge forbi.



Det Sociale Netværk
PsykiskSårbar

HAR VI EN FREMTID? Online Psykiatritopmøde 2020

Psykiatritopmødet afholdes i år online! Det er nødvendigt og bliver rigtig spændende! Selvom det bliver anderledes i år, skal vi naturligvis stadig kæmpe sammen for, at psykiatriområdet opprioriteres - og det gør vi på årets Psykiatritopmøde, som afholdes **torsdag d. 8. oktober fra kl. 19:00 til 22:15**.

Årets tema handler om Danmarks børn og unge. Under overskriften: Har vi en fremtid? Vil vi stille de nødvendige spørgsmål.

Hvorfor mistrives vores unge? Og hvad kan vi gøre for at give dem en fremtid uden altoverskyggende præstationspres og stigende mental mistrivsel? Hvorfor er der ikke mere fokus på forebyggelse? Og hvor er pengene henne?

Det er bare nogle af de spørgsmål som vi gennem faglige eksperter, velkendte talpersoner og talentfulde musikere vil stille de ministre, vi får besøg af til dette års Psykiatritopmøde!

Özlem Cekic vil sammen med Emil Thorup orkestrere Psykiatritopmødet i vores pop-up studie i Indre København. Herfra vil vi livestransmittere hele aftenen, så alle brugere, pårørende, peers og andre interesserede kan deltage i årets Psykiatritopmøde hjemme fra stuen.

Arrangementet er som altid helt gratis, men det er dog nødvendigt, at du tilmelder dig og downloader en billet via billettero-linket på facebook [her](#) og tryk derefter deltager. Så ved vi, hvor mange vi er!

Følg med på [facebook](#) og [her](#), hvor der løbende offentliggøres oplægsholdere, paneldebatdeltagere samt musikalske indslag.

Vi glæder os til et online Psykiatritopmøde, og vi lover, at vi vil gøre alt for, at det bliver lige så favnende og lærerigt som altid.

Læs mere på: www.psykisksaarbar.dk

I månehvid sten:
søen
som drømmende svaner
som den frygtsommes øjne
når verden går under
som de elskendes lykke
på nattehimlen,
søen,
dampende sten
ved månehvide stier



Heidis naturbilleder



Madplan September 2020

1 Tirsdag Stegt flæsk med persillesovs, kartofler og mormor salat

2 Onsdag

3 Torsdag Hakkebøf med bløde løg, kartofler, sovs og grønt

4 Fredag Seniorgruppe Tur

6 Søndag Søndagsmenu

7 Mandag Grønne pandekager fyldt med fisk og grøntsager

8 Tirsdag Flankesteak med salat og flute

9 Onsdag

10 Torsdag Kødboller i peberfrugt-tomatsauce og spaghetti

11 Fredag Seniorgruppe

13 Søndag Søndagsmenu

14 Mandag Chili con quinoa

15 Tirsdag Spaghetti bolognese

16 Onsdag

17 Torsdag Fiskefilet med remu-sauce og bådkartofler

18 Fredag Seniorgruppe

20 Søndag Søndagsmenu

21 Mandag Butter chicken

22 Tirsdag **Lukket seminar**

23 Onsdag

24 Torsdag Salat Nicoise med flute

25 Fredag Seniorgruppe

27 Søndag Søndagsbrunch ca. kl. 11.00

28 Mandag Grøntsagslasagne

29 Tirsdag Fiskefilet med remoulade og smørdampet grønt

30 Onsdag

Ret til ændringer
forbeholdes!



Får du det dårligt om aftenen eller i weekenden, er her nogle telefonnumre, hvor du kan få hjælp

Vigtige telefonnumre

AKUT HJÆLP 1

Livslinien **7020 1201**
Telefonrådgivning alle dage kl. 11.00-04.00

Når sindet gør ondt **3536 2600**
Telefonrådgivning alle dage 16.00-23.00

Sct. Nicolai Tjenesten **3312 1400**
Samtaletjeneste. Hverdage kl. 9.00-03.00
Søn- og helligdage kl. 13.00-03.00

Psykiatrifonden **3925 2525**
Telefonrådgivning.
Mandag-torsdag kl. 10.00-22.00
Fredag + lørdag + søndag kl 10.00-18.00

Psykiatrisk skadestue **3864 3200**
Afd. 2122, Dyrehavevej 48, 3400 Hillerød
Døgnåbent for enten telefonisk eller personlig henvendelse.

Akutteamet **7026 8700**
Åbent alle dage kl. 16.00-07.00
Kun for borgere i Fredensborg Kommune

AKUT HJÆLP 2

Alkolinjen **80 200 500**
Tlf.rådgivning man-fredag kl. 9.00-00.00

Angstlinien **7020 7170**
Tlf.rådgivning hverdage 18.30-21.30

Angsttelefonen **7027 1320**

Mandag 10.00-13.00, tirsdag 10.00-16.00
+19.00-22.00, torsdag 10.00-13.00 + 19.00-22.00, søndag 16.00-19.00

Alzheimerforeningen **3940 0488**
Dagligt kl. 9.00-15.00

Depressionslinien **3312 4774**
Telefonrådgivning alle dage (undtagen helligdage) kl 19.00-21.00

SIND **3524 0750**
Telefonrådgivning i Regionerne. Se åbnings-tider på www.sind.dk

AKUTHJÆLP 3

Bedre Psykiatri **5352 9900**
Telefonrådgivning ma, ti, to, fre kl. 10.00-14.00, ons 13.00-14.00, lø+sø lukket

LAP **6619 4511**
Juridisk tlf.rådgivning ma-to 10.00-14.00

SIND pårørenderådg. **7023 2750**
Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00
søndag 17.00-22.00

AMBULANCE OG POLITI

Alarmcentralen **112**
Politiet **114**