

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

5. ÅRGANG

MARTS 2022



Digte af Christian og Stefan	Side 3,4,17,22	▶
Turen til Frederiksborg Slot	Side 6-7	▶
Udflugt med Åstedet og LVS	Side 7-8 + 10-11	▶
Artikel om maleren Emil Nolde	Side 12-13	▶
Eventyr af CAC	Side 14-15	▶

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Marts 2022

1 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 14.30 SFT netværks.gruppe

2 Onsdag Onsdags Café, 14.30 BR møde

3 Torsdag 11.00 Lang gåtur, 13.30-15.00 Nada i Pusterummet, 13.30-15.00 Recovery

4 Fredag Seniorgruppe på tur til Plantorama

6 Søndag Brunch kl. 11.30

7 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30

8 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.15-14.15 Mindfulness, 13.30-14.45 Stemmeværkergruppe

9 Onsdag

10 Torsdag 11.00 Lang gåtur, 13.30-15.00 Nada i Pusterummet , 13.30-15.00 Recovery

11 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

13 Søndag

14 Mandag 13.45 Idræt for sjov, Pusterummet

15 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 14.30 SFT netværks.gruppe, 15.30 Koncerttur til Konservatoriet

16 Onsdag Onsdags Café

17 Torsdag **PUSTERUMMET LUKKET** pga personaletræning, 18.00 Middag i Sognegården

18 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

20 Søndag

21 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30, Samtalecafé med Le Klint 16.00

22 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 13.15-14.15 Mindfulness, 13.30-14.45 Stemmeværker, 14.00 Bio med SIND

23 Onsdag

24 Torsdag **LUKKET pga tur til Esrum Kloster**

25 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

27 Søndag

28 Mandag 14.00-15.30 Nada i Pusterummet , 13.45 Idræt for sjov, 18.30 Samtalecafé med Lars

29 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 14.30 SFT netværks.gruppe, 13.15-14.15 Mindfulness

30 Onsdag

31 Torsdag 11.00 Lang gåtur, 13.30-15.00 Nada i Pusterummet , 13.30-15.00 Recovery

Digt af Christian Teisner

I et ekko af glødende kul
glider øjnene ud gennem ruden
vandrer hvileløst omkring på gaderne
kommer aldrig hjem
deres hjem er gaderne
de vandrer endeløst
sindssyge øjne
igennem byens kranium

en sort musik går langs facaderne
øjnene følger den
standser aldrig deres længsel
kysser den sorte musik
med malede læber
taler om nattens syner
bruser som blodet
der vandrer endeløst
kaos af jernurt
byens kranium
tusind smukke mennesker
vrimler som stjerner
i alle retninger
byen omfavner deres ekko
af glødende kul
mens 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 ac-
cept fra dem, der er på billederne.

Redaktion:

Stine Holm Smed (shsm@horsholm.dk)
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



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

Jeg er virkelig
i drømmen
hvor verden ender

sylespidse konturer
af skygger
vandrede i går

hvorhen?
kan ingen sige
allerhelst slet ikke

falske forhåbninger
bryder lydmuren
ved gråtonernes kampplads

Stefan Holm

OBS!

Vedrørende ændrede CORONA regler...

Følg med på opslag i
Pusterummet og på
Åstedets hjemmeside.
Hørsholm Kommune
tager hele tiden bestik
af situationen, så
ændringer vil kunne
forekomme...

Tur til ESRUM KLOSTER

Torsdag d. 24. marts inviterer Pusterummet 20 deltagere på tur til Esrum Kloster, turen er gratis da den betales med midler fra LVS¹ (Landsfoeningen af væresteder).

Vi tager afsted kl 10. fra Pusterummet med bus og private biler, og er tilbage kl. 16.00.

Vi spiser på Esrum Møllegård.

Turen er gratis, altså inklusiv billet, mad og rundvisning.

Kom og tilmeld jer i værestedet eller ring for at tilmelde jer, det er først til mølle, men alle skal have mulighed for at deltage på mindst en af turene. **OBS VENTELISTE!**

Torsdag den 24. marts
Esrum Kloster







Åstedets tur til ZOO

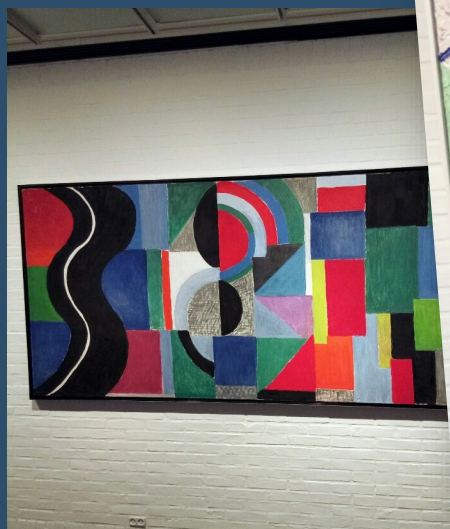
Tirsdag den
8. februar
2022

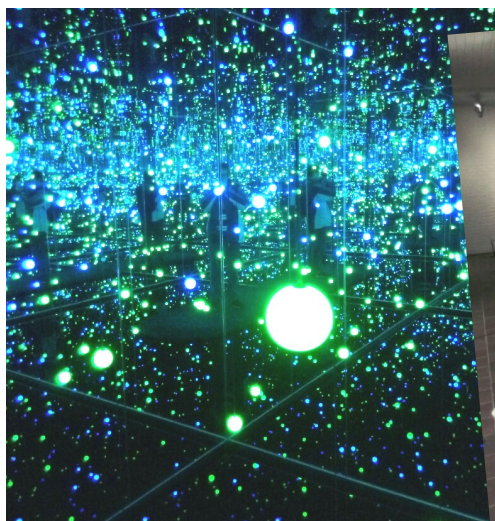
Fotos: Heidi,
Daniel, Lykke
og Nadia





Åstedets tur til LOUISIANA





Billeder fra Åstedets tur til Kunsmuseet Louisiana torsdag den 24. februar. Turen var en af de tre ture, som Landsforeningen for Væresteder sponserede.

Fotos: Daniel Mezei





Maleren der trådte ved siden af.

Emil Noldes malerier er efter min mening utrolig flotte og farverige; de gør en glad.

Når man som jeg kommer fra Sydslesvig, er Nolde et must at vide noget om. Han levede fra 1867 til 1956, og det meste af sit liv i et meget flot hus på landet i Seebüll nær den danske grænse.

Kulturredaktør Hans Christian Davidsen fra Flensborg Avis har forsket i Noldes historie og holdt et foredrag om kunstneren i Trommen. Han indleder: "Efter 1945 blev Emil Nolde gjort til et offer for nationalsocialismen. Det var en offerfortælling, som han selv byggede fundamentet til, men som efterkrigstidens tyske politikere, forfattere, kunstkritikere og museumsfolk gav yderligere næring til. Fortællingen holder ikke længere".

Det viser sig, at det udvalg som Nolde og hans hustru Ada havde bedt om at styre hans arv, holdt bl.a. datoer og materiale hemmelige, således at verden havde et forkert billede af kunstneren. De gav mange af hans værker forkerte datoer eller gemte dem i arkiver, som ingen andre havde adgang til. Hvorfor ved man ikke, men

udvalget gjorde sit for at forvrænge billedet af ekspressionisten. Dr. Christian Ring blev formand for udvalget i 2013 og bad om aktindsigt. Det fik han, og arkiverne blev åbnet, og der kom mange informationer til dagslys.

"Fonden ser sig selv som forpligtet til at afklare tidligere fejlurderinger af Emil Noldes person som et fænomen med tysk efterkrigsfordrivelse. Desuden skal der indføres nye resultater og konklusioner i den videnskabelige revurdering af det omfattende arbejde, som en af de mest berømte tyske ekspressionister har udført", står på museets hjemmeside. Og "Fonden vil gøre alt, hvad der står i dens magt, for at præsentere Emil Noldes person på en autentisk og differentieret måde og for at præsentere sit omfattende værk på en indsigtsfuld og nutidig måde."

Nolde var offer for nazistisk kunstpolitik, som beskrevet på museets hjemmeside: "Sammenfattende kan Noldes særlige position under nationalsocialismen beskrives således: Ekspressionisten Emil Nolde (1867-1956) er nok den mest berømte >degenererede kunstner<. Ingen anden maler konfiskerede så mange værker under nationalsocialismen (over 1000 værker) og udstillede så fremtrædende på de første stationer i propagandaudstillingen Degenerate Art (over 30 malerier). Samtidig havde Nolde været medlem af det nationalsocialistiske parti siden midten af september 1934 og mistede først troen på naziregimet i slutningen af krigen."

Emil Nolde fik "Berufsverbot", dvs. ansættelsesforbud, under krigen. Han måtte ikke male, da han også fik "Malverbot" (maleforbud). Da han ikke måtte købe oliemaling, gik han over til akvareller: det kan man nemlig ikke lugte. Disse

akvareller gemte han i sit hus, men udvalget ville ikke vise dem til omverdenen og gav dem forkerte datoer. Hvorfor, ved man heller ikke.

Fordi Emil Nolde var født i Danmark, blev hans malerier ikke ødelagt. Hvis han ville have haft et tysk statsborgerskab, ville det se helt anderledes ud: værkerne ville være blevet brændt. Men det var Noldes fordel, og han blev ved med at male under krigen, dog kun akvareller.

”Sammenfattende kan man nogenlunde sige om Noldes særudstilling: Ekspressionisten Emil Nolde (1867–1956) er vidst den mest berømte ”degenererede kunstner”. Der blev ikke beslaglagt så mange værker (ca. 1000 styk) som af ham under national-socialismen. Samtidig blev over 30 af hans værker udstillet under en propagandaud-

stilling som degeneret kunst”. Det var et meget spændende foredrag med nye oplysninger om Emil Nolde, der, selvom han var medlem af det nazistiske parti, var en meget dygtig kunstner.

Af Birte Andreassen



TEPOTTEN

Eventyr af CAC

Pigen med det gyldne hår stod ude i den regnvåde store skov. Hun havde kun en tynd silkekjole på og en grøn kobbertepotte i hånden. Sådan var hun blevet efterlagt. Hendes far ville ikke kendes ved sin syndige datter. Tepotten var irret og var sjældnen blevet pudset. Pigen gned nu tepotten med en snip af sin fine våde kjole. Hun frøs

Medens hun sad der i sine triste tanker og kaldte ånden i tepotten frem med det eneste hun havde – nemlig sin tynde silkekjole – tænkte hun på sit gamle land, som hun var blevet forvist fra af sin far. Ånden i tepotten frøs også og stak kun lige hovedet ud af tuden.

”Hvad skal jeg gøre?” spurgte pigen. Ånden svarede med klar, men spinkel røst: ”Gå til den nærmeste landsby og bank på døren til den første lave hytte du møder.” Ånden forduftede ned i tepotten igen. Pigen var våd og sulten og gik tøvende videre i den store skov.

”Hvordan finder jeg en landsby?” tænkte pigen og gned på tepotten igen, men ånden sov. Efter en lang dag i det grønne kom natten. Hun vaklede videre i den mørke skov og fik forrevne ben af alle de stikkende grene, hun ikke kunne se. Ved midnatstide var hun ved at opgive. Så så hun et lys i den bælgmørke skov. Med sine sidste kræfter kæmpede hun sig vej gennem underskoven hen til landsbyen, der lå op af den store skov.

Ny nåede hun ind i landsbyens eneste gade og pigen kom til at tænke på ånden i hendes tepotte. Den første hytte var lille og lav. De fine gårde lå midt i gaden. ”Skal jeg med mine sidste kræfter gå hen til en af de større gårde og bede

om husly fr natten” overvejede den spinkle pige. Hun var træt og udmattet. Hun tænkte på sin sovende ånd i sin tepotte og hun huskede åndens ord. Hun tog en tung beslutning og bankede på den svært skæve dør til den første lille hytte, der lå helt op til skoven. En matrone af en kone i en grov natkjole åbnede den skæve dør.

”Hvad vil du?” spurgte hun mistænksomt.

”Jeg er faret vild i skoven”, sagde den fine pige med den fine tynde silkekjole og klaprede tænder.

”Må jeg sove her i nat? Jeg er sulten og træt og kommer fra et fremmed land”

”Du kan sove i kostalden. Giv mig tepotten i pant, så du ikke stjæler noget. Der er lidt kold suppe fra i aftes, du kan få med ud. Alle mine børn og min mand sover efter en hård arbejdsdag for den rige bonde længere nede ad gaden. Godnat”

Næste morgen tidlig kom hendes nye stedmoder og fader ud i den lille stald med de tre magre køer for at malke.

”Du kan blive her til du bliver gift og arbejde som malkepige og gå til håndene i huset og passe vores små børn”, sagde matronen – og sådan blev det. Den sarte pige, som blev døbt Anna af madmor, fik en skorpe gammel brød. Hun var ikke vant til at arbejde, der hvor hun kom fra. Med den smule mad hun fik og de 14 timers arbejde, var det svært at blive stor og stærk. Om søndagen skulle de i kirke og så fik hun lov til at tage sin fine silkekjole på. Ellers gik hun i særk og sov i kostalden, hvor hun hørte hjemme, sagde madmor. Kun om søndagen fik de kød til maden og Anna kom ind i den lave stue og spiste med. Så var der te fra den irgrønne tepotte, som madmor tog vare på. Den ugentlige kop te fra hendes tepotte styrkede hende, og hun blev stor og stærk, så hun til sidst ikke kunne være i sin fine silkekjole om søndagen. Men den rige bondes søn havde haft lange øjne i begyndelsen, når hun ydmygt sang salmer i sin fine kjole.

Sådan gik tiden og en vinter gik og et forår nærmere sig. Der var det Annas stedmoder sagde: ”Den rige bonde vi arbejder så hårdt for til en rigsdaler om måneden, har på sin unge søns

vegne friet til dig. Brylluppet står om tre dage. Du får tepotten i medgift. Det er jo det eneste du ejer. Silkekjolen bliver af din kommende svigerfar lagt ud med ekstra silkestof. Det er din bryllupsgave. Du skal føde ham mange børn g lave mad g vaske bleer, og vi kommer i fin familie". Anna nikkede og tænkte på ånden i tepotten. Mon det var sådan det skulle være? Det var længe siden hun havde haft nøkker. "Ånden sover og jeg må gifte mig i min elendighed med stedmoders velsignelse.". Livet havde lært Anna at være beskeden.

Bondebal og bryllupsklokker. Der var ikke råd til vielsesringe, så præsten skulle lige til at give sin velsignelse før brudevalsen, da der hørtes heste i galop, hundeglammen og jagthorn. Det var prinsen i landet, som var ude på jagt med sin hofmester. Anna lyttede og tænkte på de gode gamle dage ved hoffet i sit eget land. Prins Valentin red hen mod bondeballet foran kirken og spurgte, hvem der nu skulle giftes. Jo, det var fattige forældreløse Anna og bondens søn: "Jeg kigger på", sagde Valentin kækt og lige før præsten skulle lyse velsignelsen over parret, fik han øje på sin grønne tepotte. "Nå, der er den tepotte jeg selv har lavet!" sagde prinsen til bondesønnen. Anna skulle lige til at give den til sin tilkommende. "Stop", sagde Valentin, "lad den vordende brud gnide på tepotten. Jeg ser at, den ikke er blevet pudset i lang tid". Anna genkendte prinsen, men sagde ikke noget. Hun gned med

sit fine silkeærme på den irrede potte. "Jeg sover", sagde ånden uden at vise sig. "Lad nu din kommende mand gnide på din tepotte". Bondesønnen måtte adlyde kongens søn og gned forsigtigt på tepotten. Der skete ikke noget. "Giv mig den" sagde Valentin og han kaldte den sovende ånd til live. "Du må få din tepotte tilbage", sagde Anna ærbødigt til prins Valentin. "Jeg skal giftes nu med bondesønnen, Hans". Men ånden vågnede og stod stor og strålende og sagde med rungende røst: "Anna, du gjorde som jeg bød. Nu spørger jeg dig. Elsker du Hans?" Landsbyfolkene var slået af skræk og forundring. Valentin tepotten g Anna, som var en forstødt prinsesse fra nabolandet op på sin hvide hest og sammen red de til Valentins faders slot.

"Fader, her er kejserens datter Victoria, som du sagde jeg skulle gifte mig med. Det kys hun ikke måtte og ville give mig, som jeg forlangte, for at give min tepotte til hende, hun er tilbage igen. Men vi gifter os kun af kærlighed", og Valentin gned på den grønne irrede tepotte. Ånden steg ud af tuden og tilkaldte Amr, kærlighedsgudens lille hjælper, og de usynlige pile ramte Valentin og Victoria i deres hjertes.

Valentin fik Victoria og bonnesønnen fik tepotten alligevel, så han kunne finde en rigtig Anna, som han også var forliebt i. Den nævenyttige madmor i den lave hytte fik en lang næse, og mon de ikke alle på den måde levede lykkeligt til deres dages ende?



Jobhuset

Et beskyttet beskæftigelsestilbud

Jobhuset er et aktivitets- og beskæftigelsestilbud under Hørsholm kommune, hvor der tilbydes beskyttet beskæftigelse til borgere, der modtager førtidspension.

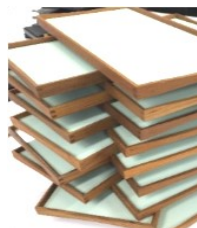
Derudover er Jobhuset et beskæftigelsestilbud for personer, som har brug for støtte eller afklaring, til at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

Hvad laver man i Jobhuset?

Vi beskæftiger os med en bred vifte af produktion. F.eks. pakker vi chokolade, samler brochure, skruer hætter på fugedyser og meget andet. Opgaverne udføres for både private - og offentlige virksomheder.

Hvem er de ansatte?

I Jobhuset er der 4 ansatte, som samlet yder en socialpædagogisk indsats for de ansatte borgere. Stemningen på vores arbejdsplads er god og du får mulighed for at tale med andre, spise frokost og anden socialt samvær samtidig med arbejdet.



Hvorfor skal du vælge os?

I Jobhuset lægger vi stor vægt på at skabe et godt arbejdsmiljø, der tilgodeser dine behov og der tages hensyn til de udfordringer, der kan være hos dig.

Du vil selv kunne være med til at bestemme, hvilken opgave du bedst kan løse. Der er ikke noget pres i forhold til præstation, hverken i mængde eller hastighed.

Vi gør meget ud af at arbejde sammen, så alle har mulighed for at tage ansvar for at opgaverne bliver udført. Men de vil være Jobhusets personale som har det overordnede ansvar.



HØRSHOLM KOMMUNE

Kontakt information:

Du kan kontakte os på telefon nr. 4849 4003 eller kig forbi os på adressen Lyngsøe Allé 3, bygning 5, 2970 Hørsholm

Jeg nyder synet
foran mine drømmes spejl
af selvbedraget
der kigger tilbage
og forsvinder gradvist

en vuggevise synges
af de faldnes sjæle
skratter fra begge sider
jeg snubler, falder
ind i spejlet, forsvinder

Stefan Holm

SIND inviterer i biffen tirsdag den 22. marts...

Sind Fredensborg-Hørsholm lokalafdeling inviterer brugere af Åstedet, samt brugere af Byvejen til filmdag i Humlebæk Biograf, hvor filmen Rose bliver vist kl. 14.00. Filmen Rose er en ny dansk film og den havde premiere d. 24 februar 2022. Det er instruktøren Niels Arden Oplev's hjertevarme film, om familie, kærlighed og om, at intet er, som man tror, ved første øjekast.

Tilmelding til Susanne på
tlf: 50 40 26 52, inden
d. 11 marts



Med venlig hilsen
SIND Fredensborg-Hørsholm lokalafdeling

**Koncettur til
Konservatoriet
Tirsdag den 15. marts
kl. 17.00-18.00**

**Kompositionsstuderende
går på opdagelse i 3D-lyd
Vi kører fra Åstedet ca. kl.
15.30 i vores egen bus.**

**Meld dig på turen på
plakat i Pusterummet!**

Det mentale motionscenter

Her er øvelser og gode råd til dig, der vil supplere din behandling for en psykisk lidelse – og for dig, som gerne vil styrke din mentale sundhed. Alle øvelserne er gratis for alle



Gode og nemme øvelser. De har hjulpet mig meget...

Bruger af det mentale motionscenter

Brug øvelserne i det mentale motionscenter, hvis du vil styrke din psykiske sundhed eller som supplement til professionel behandling. Øvelserne er forskellige og omfatter bl.a. vejtrækningsøvelser, visualiseringsøvelser, afledningsøvelser samt gode råd til søvn, og hvordan du kan få struktur i din hverdag.



Angst

Angst er en af de mest udbredte psykiske sygdomme. Her finder du øvelser, der kan hjælpe dig, når du oplever angst. Øvelserne kan også mindske generel nervøsitet, uro, frygt eller bekymringer.



Det handler om, at du tillader dig selv at gøre de ting, der er vigtige – med din angst som følgesvend

Charlotte Diamant, tidligere psykolog

Det Mentale Motionscenter vedr. ANGST:

[Træk vejret](#) + video på Psykiatrifonden.dk

[Tal om det](#)

[Sig angsten imod](#) + video på Psykiatrifonden.dk

[Brug bekymringstimen](#)

[Fiern opmærksomheden](#) + video på Psykiatrifonden.dk

[Grib livlinen](#)

[Vælg gode tanker](#) + video på Psykiatrifonden.dk

[Omfavn angsten](#)

[Visualiser ro](#) + video på Psykiatrifonden.dk

Ved at bruge øvelserne i det mentale motionscenter og træne disse redskaber, kan du mindske angsten i din hverdag.

Træk vejret og pust angsten ud (se video på psykiatrifonden.dk)

Denne øvelse går ud på at trække vejret roligt. En rolig vejtrækning vil mindske din angst. Du kan lave øvelsen, uanset hvor du er – derhjemme, i bussen eller i sociale sammenhænge. Vejtrækningsøvelsen skal helst trænes dagligt, men så har du også altid et brugbart redskab ved hånden, der kan fremme ro i din krop

Sig angsten imod (se video på psykiatrifonden.dk)

Tankestop-øvelsen kan bruges til at bremse urolige eller løbske tanker, lige idet de opstår. Prøv dig frem, og find ud af, hvilken af de to varianter af øvelsen, der passer dig bedst.

Led angsten på afveje (se video på psykiatrifonden.dk)

Når du registrerer ting i dine omgivelser, er det vigtigt, at du registrerer dem neutralt og vælger de ting, du erfaringsmæssigt ved, ikke vil forstærke angsten. Denne øvelse virker ved, at du aktiverer din 'tænkende' hjerne. Øvelsen er brugbar, når du mærker, at angsten er på vej.

Angst 'overdøver' din tænkende hjerne, og du oplever, at det er svært at 'få fornuften med' i din vurdering af situationen. Pludselig føles det som om, den situation, du befinder dig i, er virkelig farlig, og at det bare gælder om at komme væk. Der skal du prøve at aktivere din tænkende hjerne. Det kan du gøre ved at vende opmærksomheden udad. Stop op, kig dig omkring og registrer, hvad der sker lige nu og her.⁹

Vælg de gode tanker (se video på psykiatrifonden.dk)

Tankefælder er negative eller ængstelige måder at tænke på, som giver næring til angsten. Denne øvelse går ud på, at du skal lære at genkende og udfordre dine tankefælder, så de får mindre magt over dig.

Dit indre billede af ro (se video på psykiatrifonden.dk)

Det kan hjælpe dig gennem angsten, hvis du kan visualisere en tryk og støttende person eller et trygt sted. Når du kan forestille dig et trygt sted eller en tryk person helt tydeligt som på en indre skærm, vil det have en beroligende effekt på dig. Vær opmærksom på, at du har det godt og føler overskud, inden du prøver kræfter med øvelsen her. Jo oftere du øver visualiseringen, jo lettere vil du kunne finde dette beroligende sted inde i dig selv, når du mærker angsten, og bekymringerne er på vej.

Tal dig fri af angsten (se video på psykiatrifonden.dk)

Du er ikke alene, selvom det godt kan føles sådan, når man har angst. Det er vigtigt, at du ikke går rundt med din angst og bekymring alene. Søg hjælp og støtte hos familie, venner og evt. professionelle. Det kan også være rigtig godt at snakke med andre, der selv har prøvet at have angst, og ved hvordan det opleves. Det kan give perspektiv på angsten, og I kan dele jeres erfaringer med hinanden.

Kunne jeg lave noget om i dag, ville jeg ønske, jeg havde haft et større mod til at fortælle mine nærmeste om min angst noget før. I dag er jeg stadig meget opmærksom på at dele mine oplevelser med dem omkring mig.

ANBEFALINGER

- Lev det liv, du gerne vil leve.
- Se tanker og følelser som tanker og følelser. Ikke som sandheder.
- Sæt den ene fod foran den anden, når det bliver svært, og bær over med dig selv, når det kikser.

ACT-psykolog Rikke Kjeldgaard

Kristina Hesselberg har selv oplevet angsten og giver gode råd til, hvordan du kommer i gang med at tale om din angst:

- Mærk efter, hvornår du føler dig parat til at dele din historie og dine tanker med andre. Find en empatisk person, som du føler, du kan stole på, og som vil tage dig alvorligt. Vent dog ikke for længe med at dele din historie.
- Du kan starte med at sige, at du har det skidt og har brug for at snakke.
- Vær ikke bange for, at personen måske ikke forstår dig. Det kan sagtens ske, da angst kan være en svær verden at forstå, hvis man ikke selv har prøvet at være i den. Fortæl evt. dette til personen, inden du fortæller om din situation: At det er helt okay, hvis de ikke forstår angsten!
- Fortæl personen, at du fortæller ham/hende dette, fordi du har brug for at få delt dine tanker, da du føler dig alene med dem og har brug for tryghed ved, at andre kender til din situation.
- Hav realistiske forventninger til samtalen og din vens hjælp. Tænk på din ven som en støtte, fremfor en behandler – så er det lettere at fortælle sin historie til andre.
- Prøv at lade være med at tænke over, hvad den anden vil tænke om dig. Prøv at droppe undskyldningerne for ikke at dele din historie med dine nærmeste: "Jeg vil ikke belemre dem", "Hvad nu hvis de synes, jeg er skør", "Hvad nu hvis jeg bliver til grin". Tænk i stedet: "Mine nærmeste vil gerne lægge øre til og gøre deres bedste for at forstå mig".
- Skriv ned på et stykke papir, hvem i din omgangskreds der kan være dine nøddinjer fremover, og hvem du må ringe til, når angsten begynder at komme.
- Pas på dig selv – og brug din mavefornemmelse til at vurdere, hvem der skal kende din historie.

Læs videre på:

<https://https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/mentale-motionscenter/angst>

**psykiatri
fonden**

DIAGNOSER

Jeg slog dagen op: oktober skinnede tidløst
Jeg lukkede øjnene
der var for meget lys
det brændte nervetrådene over
som et spindelvæv mod flammen

Jeg vågnede
den rødglødende måne
hang skævt på himlen
som en rose beruset af nat
skælvende



Heidis naturbilleder

Heidi mødte Hr. Swann på sin vej...



Madplan Marts 2022

1 Tirsdag Lasagne med salat

2 Onsdag

3 Torsdag Stegte nudler med rejer

4 Fredag Seniorgruppe på tur til Plantorama

6 Søndag Brunch

7 Mandag Vildsvineburger

8 Tirsdag Kyllingelår i rød kokos karry

9 Onsdag

10 Torsdag Ovnstegt kyllingebryst med sennep og sesam

11 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

13 Søndag

14 Mandag Asiatisk stegt flæsk m ris og grønt

15 Tirsdag Brændende kærlighed

16 Onsdag

17 Torsdag **PUSTERUMMET LUKKET** pga personaletræning

18 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

20 Søndag

21 Mandag Spiraltærte m squash, gulerødder og ost

22 Tirsdag Porretærte med fyldig salat

23 Onsdag

24 Torsdag LUKKET pga tur til Esrum Kloster

25 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

27 Søndag

28 Mandag Tortillas m carnitas (langtidsstegt gris) og grønt

29 Tirsdag Mørbradbøf i sennepssovs med ris og broccoli

30 Onsdag

31 Torsdag Mexikansk kyllinge burger

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

Spiseforstyrrelse eller Selvskade 7010 1818

Telefonrådgivningen har åbent hver mandag og torsdag kl. 9-19 samt tirsdag og onsdag fra kl. 16-19. Rådgivningen er anonym og gratis og er for alle, der er berørt af spiseforstyrrelse eller selvskade.

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