



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 pårørende rådsg. 7023 2750**  
Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00  
søndag 17.00-22.00

# FOCUS

## FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

5. ÅRGANG

SEPTEMBER 2022



Digte af Christian Teisner Side 3+14 ▶

Eventyr af CAC Side 4-5 ▶

Digte af Stefan Holm Side 6+12 ▶

Tur til Christiansborg Slot Side 7 ▶

Gillelejeturen i Juli Side 8-9 ▶

Møde om autisme på Biblioteket Side 10 ▶

Tur til Terapihaven Nacadia Side 13 ▶

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

# Aktivitetsplan September 2022

1 Torsdag 15.30 BR-møde, 14.00 Møde om "Sindets Dag"

2 Fredagsklubben Udflugt

4 Søndag

5 Mandag Idræt for sjov aflyst pga.kursus

6 Tirsdag 11.30 Gåtur, 9.45-11.00 svømning

7 Onsdag 19.00-21.00 BR til dialogmøde om budget

8 Torsdag **Tur til Christiansborg Slot (Pusterummet lukket)**

9 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

11 Søndag **Pusterummet åbner først kl. 12.30 pga tur til Terapihaven**

12 Mandag Idræt for sjov 13:45-15:30

13 Tirsdag 11.30 Gåtur

14 Onsdag

15 Torsdag

16 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

18 Søndag

19 Mandag Idræt for sjov 13:45-15:30

20 Tirsdag **Pusterummet lukket pga personaletræning**

21 Onsdag

22 Torsdag

24 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

25 Søndag

26 Mandag Idræt for sjov 13:45-15:30

27 Tirsdag 11.30 Gåtur, svømning aflyst

28 Onsdag

29 Torsdag

30 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

Ret til ændringer  
forbeholdes!

# Madplan September 2022

1 Torsdag Ovnstegt kylling m citron m rosmarin

2 Fredagsklubben Udflugt

4 Søndag

5 Mandag Vikarens favoritter

6 Tirsdag Vikarens speciel

7 Onsdag

8 Torsdag **Tur til Christiansborg Slot (Pusterummet lukket)**

9 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

11 Søndag **Pusterummet åbner først kl. 12.30 pga tur til Terapihaven**

12 Mandag Vikarens favoritter

13 Tirsdag Buffet

14 Onsdag

15 Torsdag Gule ærter m medister

16 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

18 Søndag Flæskesteg med det hele

19 Mandag Vikarens favoritter

20 Tirsdag **Pusterummet lukket pga personaletræning**

21 Onsdag

22 Torsdag Spaghetti a la Caruso

24 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

25 Søndag

26 Mandag Vikarens favoritter

27 Tirsdag Vikarens påfund

28 Onsdag

29 Torsdag Kikærtegyde

30 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

Ret til ændringer  
forbeholdes!

Døden gemmer sig  
bag panelet

sniger sig langsomt  
ind på sit bytte

Usynlig  
har den travlt  
med mennesker



Angstskrig i søvnen  
nogen blev et skelet

hyacintsol svedende  
på faldende vægge

øjnene halvt vågne  
halvt blundende

stille vågner de helt

nogen gik bort

angsten sveder  
på væggene

Email adresse: [aastedet.focus@gmail.com](mailto: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](mailto:shsm@horsholm.dk))  
Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@horsholm.dk))  
Hans Kahlen ([hka@horsholm.dk](mailto:hka@horsholm.dk))

### Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm  
Tlf. 48 49 41 50  
Hjemmeside: [www.aastedet.horsholm.dk](http://www.aastedet.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 Fredagsklubben
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**



# Elefantbørn

Eventyr af CAC



Elefant og Elefantine var gamle i gårde i Københavns Zoologiske have i deres elefant hus. Den gamle hanelefant var far til mange elefantbørn, men nu var han gammel og gik nu med sin seneste gamle kone Elefantine og spiste elefantgræs, som dyrepassereren Egon kom med hver morgen.

Hanelefanten var så gammel, at han ikke kunne huske alle sine børneelefanter og det var jo ikke så godt. En dag stillede Egon et lille fuglebur ind til det grånende par. Det var en lille fugleunge – en eksotisk fugl fra Afrika – og den kunne sige pip, som alle jordens pipfugle kan, hver på deres måde.

”Se, vi har fået et lille barn!” sagde Elefantine til far Elefant.

”Åh, ja så får vi lidt selskab i vores alderdom”, svarede far Elefant og stak snablen ned til den eksotiske fugleunge, som ikke var bange for de store fredelige dyr fra Afrikas stepper og jungler – der hvor den selv kom fra.

Om vinteren var den eksotiske røde fugl inde i elefanthuset. Om sommeren fløj den lidt rundt i Zoologisk have på Valby bakke og snakkede pipdans med gråspurvvene. Men den kunne så godt lide småkravl, der boede på de tykkuede næsehorn og flodheste. Den satte sig op på ryggen af dem og næbede sig en lækkerbissen i deres tykke hud. Det gjorde slet ikke ondt på de tykkuede – for de var jo just tykkuede. Det må man være, hvis man skal klare sig i en jungle. Pip, pip fløjtede den røde fugl, når den kom flyvende hen til næsehornet og flodhesten, der dukkede op fra deres sump – et betonbassin – når den eksotiske fugl kom flyvende og de synes, at de blev kløet på ryggen – for det er altid godt at have en til at klø sig på ryggen, når man nu ikke selv kan nå.

”Mit barn,” sagde Elefanten og Elefantine, ”klø os på ryggen i dag”, og den eksotiske fugl fløj højt op på deres rygge, og de to elefanter bøjede snablen op over deres hoveder og sagde: ”Tak, tak”.

Sådan gik dagene i elefanthuset hele vinteren indtil Elefanten fik tandpine i sin ene stødtand. Nu måtte Egon ringe til dyrlægen. Han kom med krudt og en bedøvelsespil, og Elefanten segnede majestætisk omkuld. Først gik den i knæ, så rullede den rundt og lå bedøvet på siden. Nu kunne tandlægen komme til. Bedøvelsen var stræk og elefantfar havde et gammelt svageligt hjerte. Og dog. Midt i boreriet vågnede han og slog med hovedet, så dyrlægen røg omkuld og slog sig. En pil til blev skudt i det gamle dyr, og elefanten faldt i dyb søvn. Operationen



Foto lånt på: ign.ku.dk

## Åbent hus og rundvisning i Terapihaven Nacadia i Arboretet

**SØNDAG D.11 SEPT kl. 11.15**

Terapihaven Nacadia® er anlagt som en vild skovhave i Arboretets smukke omgivelser nær Hørsholm. I designet af haven har forskerne bygget på viden om, hvordan grønne omgivelser får mennesker til at restituere, og havens udformning understøtter naturbaseret terapi med en række stemningsfyldte retrætesteder. Terapi haven drives af Københavns Universitet og er ikke til dagligt åben for offentligheden.

Er du nysgerrig på at se terapihaven og har du lyst til at følges derover til Åbent hus, så skriv dig på opslaget i Pusterummet.

Vi mødes i Pusterummet kl. 10.30 og går op til Arboretet. Rundvisningen starter kl. 11.15 og vare ca. 1. time. Bagefter kan du gå med tilbage og spise frokost i Pusterummet, hvis du har lyst.

**Pga. ”turen” åbner Pusterummet først kl. 12.30**

## Jeg træder

*Digt af Stefan Holm*

Jeg træder på  
de vises sten  
i en pendant  
til virkeligheden

bagudstræbende  
dog rekreativt  
ser lyset  
på mig



lykkedes, men patienten døde næsten.

Elefanten blev aldrig rigtig klar i hovedet efter denne bedøvelse. Men tandpinen gik over. Da han omsider vågnede fra sin døs, var det første han så, de lille røde fugl, der pillede en mide ud af munden. "Pip, pip" sagde den kærligt og elefanten svarede på samme møde. Den havde nu også fået pip.

"Jeg husker ikke rigtig, hvad vi talte om før. Hvad var det nu vi altid sagde?" sagde gammel-far.

"Åh, farlil", svarede Elefantine. "Kan du ikke huske, at vores lille røde pipfuglebarn skulle klø os på ryggen?"

"Det kan jeg ikke rigtig huske, morlil". "Men det skal nok være rigtigt, når du siger det,

min blomst", svarede den nu meget gamle hanelefant til Elefantine og den eksotiske fugl fløj op på ryggen af ham. "Åh, hvor dejligt", sagde han oplivet.

"Vores gamle hanelefant er nok aldrig rigtig kommet i stødet," sagde Egon, der kom med elefantgræsset hver morgen, vinter og sommer, og de to elefanter levede lykkeligt til deres dages ende, og den røde eksotiske fugl – deres sidste barn, som de måtte dele med næsehornet og flodhestene, levede nok endnu længere.

Elefanter er nemlig både sejlvivede og meget tykhudede, og en skønne dag måtte et af hanelefantens unger stille sig på sin fars plads i Zoologisk have, og leve lykkeligt i sit fangenskab. For den havde aldrig kendt andet

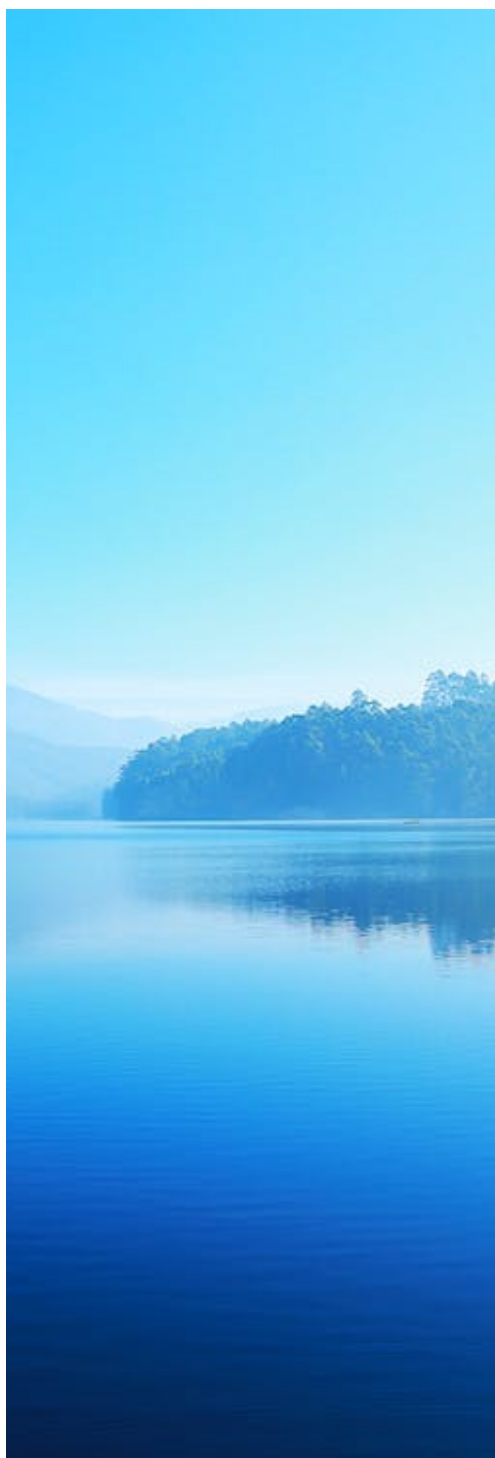




## Ordgyderen

*Digt af Stefan Holm*

Jeg smasker  
når jeg taler  
udtaler ordene  
baglæns forlæns  
i et usandsynligt  
ordgyderi



# OPSLAGSTAVLEN

## HUSK!

**-at tjekke aktivitetsplanen for ændringer og aflysninger...**

**Du finder den på side 2**



## SINDETS DAG

Kunne du tænke dig at være med i arbejdsgruppen omkring **SINDETS DAG?**

**Vi skal have taget stilling til:**

- hvor og hvornår det skal foregå (ca. 10. oktober)
- spisning
- hvem der skal tale omkring årets tema
- evt. underholdning
- økonomien
- m.m.

Er du interesseret, kan du henvende dig til Pernille fra Rosen eller Hans fra Pusterummet

Møderne vil ligge torsdage kl. 14.00-15.00



# Autisme set indefra med Anne Skov

Foredrag onsdag d.12.10.22 kl. 18.30-20.30. Pris 40 kr.

I forbindelse med Sindets Dag sætter Hørsholm Bibliotek fokus på autisme. Autisme er i mange år blevet vurderet, bedømt og beskrevet "set udefra" af mennesker uden autisme. Anne Skov Jensen vil med udgangspunkt i erfaringerne fra sit eget liv både som autist men også som mor til en søn og datter med autisme, komme med sit bud på, hvordan autisme kan se ud "set indefra".

I sit oplæg vil hun, bla. med eksempler fra sin hverdag, bevæge sig ind i autismekernen og beskrive sine oplevelser i forhold til:

- Det sociale
- Kommunikation
- Forestillingsevnen

Mange af de ting, som andre tilsyneladende gør uden de store problemer, kan være meget vanskelige, når man er udstyret med en autistisk hjerne. Der kører rigtig mange analyser i baggrunden hele tiden for at "regne" ud, hvad der er det "rigtige" at sige og gøre.

Foredraget er rettet mod alle som er tæt på autisme – om du er forældre, pædagog, lærer eller du selv har fået diagnosen autisme, kan dette foredrag gøre dig klogere på de mange aspekter af, hvordan det er at leve med autisme. **Der vil blive tid til at stille spørgsmål til slut.**

## Den lokale vinkel

Efter foredraget med Anne Skov vil Nina Ansbjerg Høeg Brask som er lokal og mor til en autistisk pige fortælle om hendes erfaringer med at have et autistisk barn og det netværk hun sammen med andre borgere i Hørsholm har oprettet. Hun kommer bl.a. ind på de udfordringer hun oplever der kan opstå i mødet med det offentlige og hvad hun og andre selv kæmper for.

**Sindets Dag er en mærkedag, som FNs sundhedsorganisation WHO står bag.**

**Billetter sættes til salg på Hørsholm bibliotek fra d. 17. august**

# Tur til Christiansborg

Torsdag den 8. september tager vi til Christiansborg Slot og ser slotsruinerne samt Dronningens Gobeliner.

**Turen koster 75.- i entré + frokost.**

**Vi vil foreslå at der spises frokost på Restaurant RIZ RAZ i Kompagnistræde.**

**Vi kører fra Åstedet kl. 10.30 og er hjemme igen senest kl. 16.00**

**OBS! Vi kører i Åstedets bus, så der er plads til 6 + 2 personer**



**OBS!**

Hvis du selv kan komme til Christiansborg kan vi sagtens være flere på turen!

**Tilmelding i Pusterummet**

*Med venlige hilsner  
Nadia og Hans*



Fotos er lånt fra kongeligeslotte.dk



# Julitur til Gilleleje

Den sidste Julitur gik til smukke Gilleleje. Nogle af os kørte derop med det offentlige, og resten i minibussen. Efter vi mødtes, gik vi rundt og så tog en del af os forbi interessante Gilleleje museum. Senere spurgte TV2 os på havnen om vi ville interviewes til aften nyhederne, men vi sagde nej. Derefter spiste vi en dejlig frokost på Adamsen's Fiskerestaurant. Til sidst gik vi en tur mere på egen hånd. Alt i alt en skøn udflugt med rigtig flot vejr.

Tekst Daniel

Foto: Maja og Daniel

