

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

5. ÅRGANG

OKTOBER 2022



Gysernovelle af Christian Teisner

Side 4-7



Tur til Terapihaven Nacadia

Side 8-9



Eventyr af CAC

Side 12-13



Autisme set indefra med Anne Skov

Side 14



Foredrag om EMDR

Side 16



Tur i skoven

Side 17



Artikel om Bornholmer turen

Side 18-21



Anmeldelse af Bamse film

Side 22



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Oktober 2022

2 Søndag

3 Mandag 13:45 Idræt for sjov

4 Tirsdag 11.30 Gåtur

5 Onsdag

6 Torsdag

7 Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

9 Søndag

10 Mandag 13:45 Idræt for sjov, 15.30 Samtalecafé med Le

11 Tirsdag 11.30 Gåtur, 13.30 Husmøde, 15.30 Koncerttur til Konservatoriet

12 Onsdag

13 Torsdag

14 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

16 Søndag

17 Mandag 13:45 Idræt for sjov 13:45 AFLYST

18 Tirsdag **11.30-15.30 TUR I SKOVEN** (Pusterummet LUKKET)

19 Onsdag

20 Torsdag

21 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

23 Søndag

24 Mandag 13:45 Idræt for sjov

25 Tirsdag 11.30 Gåtur, vi laver græskarlygter til Halloween

26 Onsdag

27 Torsdag Foredrag om EMDR kl. 19.00-21.00 på Usserød Skole

28 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

30 Søndag

31 Mandag 13:45 Idræt for sjov , Halloween

Ret til ændringer
forbeholdes!



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

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

Gravhøjen

Af Christian Teisner



Baggrunden for, at jeg er endt på denne anstalt, vil givet forekomme uklar for udenforstående. De fleste mennesker vil ofte prøve at finde en rationelt sammenhængende årsag til ting, de ikke forstår. Men det er de færreste, der evner at opfange mysterierne. De fleste kan ikke forstå, at verden omkring os gemmer på ting, som overgår al menneskelig tankegang.

Min sindssyge er sådan set velbegrunderet. Hele min ungdom har jeg brugt til at læse de Store Værker og strejfe om i naturen. Ikke dermed sagt, at man automatisk bliver sindssyg af dét. Men når man er et omstrejrende og enligt gemyt, kan man let blive viklet ind i drømmetanker. Og hvis man så møder nogle af de ellers gemte mysterier, kan ens tanker let udvikle sig.

Det skete for mig en nat, som jeg nødtigt tænker tilbage på. Det giver mig gang på gang mareridt, og når jeg ligger sammen med de andre på gangen, hænder det ofte, at jeg tar mig selv i at mumle mystiske lyde. Lyde fra den nat, som jeg med den fremskredne fortælling ser mig nødsaget til at berette om.

En aften gik jeg en tur i skoven nær den gård, hvor jeg sammen med min kone dyrkede firs tønder land. Jeg gik i mine egne tanker, samtidig med at registrere hele skovens mangfoldighed af lyde og dufte. I luften hang en tyk duft af løv blandet med sort muldjord. Bladene raslede under mine fødder og dagens sidste solstråler banede sig lige akkurat vej mellem træerne.

Som jeg gik blev det stadigt mørkere. Solen

var forlængst gået ned og blevet erstattet af blæst. Jeg skuttede mig, pakkede mig godt ind og fortsatte min vandring. Særligt om natten kunne jeg lide at vandre. Det er en særhed ved mig. Jeg føler mig tiltrukket af mørkets aura.

Jeg var muntert til mode, da jeg pludselig hørte en fjern tuden. Som et tågehorn. Men det var blot et enligt dyr på nattevandring. Trods min viden herom blev jeg forskrækket, for denne tuden lød ekstraordinært bedrøvet i nattevinden. Mit hjerte for op i halsen, og med min fornemmelsessans mærkede jeg, at noget, som ikke burde være, var til. Mine skarpe sanser til trods var jeg ikke bange og skyndte mig videre ind i skoven. Når jeg nu tænker tilbage, fortryder jeg bitterligt min dumdristighed, at jeg lod mig lokke af denne infernalske lyd. Men jeg har nok altid haft en svaghed for fjerne afkroge af verden og var alt for lidt frygtløs.

Som jeg gik fremad, intensiverede dyret sine strubelyde. Nu var de kun få meter væk. Jeg gik efter lyden, nysgerrig efter at opklare denne melankolske samklang med natten.

Pludselig så jeg den. Jeg var kommet til en gammel gravhøj, og i det sølvagtige månelys, så klart som dagen, fik jeg øje på en ulvs sorte silhuet. Den sad, badet i månelys, og tudede hysterisk. Som var den bogstaveligt talt blevet bidt af månen. Nye kanaler af frygt åbnede sig ved min pande. Men efter et par minutter vandt nysgerrigheden, og jeg fortsatte for at undersøge gravhøjen.

Da jeg var nået så langt som ti skridt fra ulven, standsede den sin hyl. Jeg så i et måneglimt hvordan den lorgrede med halen. Derefter bevægede den sig fra toppen af gravhøjen ned på et plateau i højre side og videre ind i en åbning i muren. Naiv som

jeg var, fulgte jeg efter. Opslugt af en intens spænding efter at se, hvad gravhøjen gemte, gik jeg hen mod åbningen. Den viste sig at være placeret i brysthøjde og var stor nok til at man med lethed kunne kravle igennem.

Da jeg var kommet indenfor, tændte jeg min lommelygte, som jeg altid havde på mig, når jeg var alene ude i skoven. Og hvad så jeg ikke i mørket? Lyskeglen faldt med det samme på et skelet som grinede ad mig. Mine nakkehår strittede af skræk, men det var samtidig en rar fornemmelse. Egentligt var der jo ikke noget at være bange for.

Jeg var lige ved at falde over noget tungt. Da jeg rettede lommelygten mod det, viste det sig at være en kiste. Den var af råddent egetræ, og stanken ramte min næse som en syl.

Jeg prøvede at åbne kisten. Det lod sig nemt gøre, for dens lås var gået op. Lyskeglen fra lykten faldt nu over nogle inskriptioner på indersiden af låget. Jeg bøjede mig ned og læste: '1845-1920 Magnus Sørensen'. Med ét gav det et gys i mig. Jeg havde kendskab til lokalhistorien gennem utallige bøger, og havde tidligere stødt på netop dét navn. Han havde været godsejer på egnen og havde været noget af et svin over for sine underordnede. Han havde rent ud sagt banket løs på dem, som det behagede ham. Og nu lå hans lig her.

Efter nogle øjeblikke af stivnende angst kom jeg mig over forskrækkelsen og lagde låget på. Jeg ville skynde mig hjem for at slå ligets navn op i en af mine bøger og genlæse beretningen om, hvordan han, Magnus Sørensen, havde været.

Jeg fandt tilbage til åbningen, forcerede den og vandrede med hastige skridt gennem skoven mod huset. Bladene hvislede i vinden, som strøg mig køligt over kinden.

Næsten hjemme trådte jeg over mine markers græs, lugten af fugtig muld bankede gennem min krop.

Da jeg trådte ind af døren og smed støvlerne, kunne Catrine straks se på mig, at noget var galt. Hvad var der på færde?

"Ingenting", svarede jeg, irriteret over hendes indblanden. Jeg havde så travlt, at jeg endda glemte at kysse hende. Hungrende efter at vide mere om Magnus Sørensen gik jeg direkte ind på mit læseværelse og lukkede døren. Jeg slog ham op i en af mine lokalhistoriske bøger. Der stod som følger: 'Godsets ejer var Magnus Sørensen, som på egnen var berygtet for sine grusomheder. Han var kendt for at være brutal over for sine ansatte, specielt bønderne, og var ydermere en satan over for sine to koner. Det siges endda, at han engang voldtog dem begge en hel nat igennem'.

Jeg bladrede febrilsk i bogen for at finde et billede af ham. Og endelig, på side 203, fandt jeg det. Han havde fuldskæg og var iført datidens højeste mode: smoking.

Nu lukkede jeg bogen og faldt hurtigt i søvn over skrivebordet.

Det var tåget omkring mig. Jeg kunne mærke lugten af skov omkring min pande. Foran mig var den mørke sti. Bladene raslede, vinden peb. Det var fuldmåne. Pludselig mærkede jeg noget gribe fat om mig bagfra. Det låste mine ben fast, og jeg faldt..., landede på jorden med et bump og så op.

Hvad jeg så tør jeg næsten ikke fortælle. Men eftersom det kun var en drøm, gør jeg det alligevel.

Jeg så et hæsligt skelet. Det grinede af mig og kom nærmere og nærmere mit hoved som lå på den fugtige, bladbedækkede jord. Skelettet bøjede sig ned mod mit ansigt. Det gav et gib i mig. Jeg vidste, jeg var død-

sens. Jeg var nu overladt til skelettet. Og det så bestemt ikke ud til at have gode hensigter, og nu var det ved at være for sent, og skelettet greb om min hals, og nu stødte det til med sine knastørre fingre, og jeg blev kvalt og...

-Hjælp!

Jeg vågnede med et sæt, og hele min krop gennemrystedes at det klare mareridt. Jeg faldt ned fra skrivebordet og så op. Det første mine øjne mødte var Catrines ansigt. Hun så på mig med oprevet mine.

-Min skat, hvad er der sket? Hun skulle altid snage.

-Jeg har vist haft et mareridt! Dét kunne jeg trods alt ikke skjule.

-Men skat, i går, da du kom hjem, så du også helt opløst ud. Hvad er der sket?

-Ingenting!

Men jeg lød ikke overbevisende. Jeg var ikke god til at finde på påskud. Hendes instinkt var for stærkt til at kunne skjule noget. Alene min stemmeføring røbede mig. Nu jeg tænker tilbage på det, er det en helt naturlig skæbne, jeg har fået.

Den formiddag gik jeg til arbejdet i marken. Det kunne give tanker om skoven fri. Men kun for en stund. Da jeg hen imod aften havde udført dagens langsommelige dont, væltede erindringen om skoven mit sind over ende igen. Jeg blev på det nærmeste besat af tanken om gårsdagens hændelse, besat af den syge tanke om at få opklaret drømmens mysterium. Jeg vidste med min mærkede fornuft, at noget helt specielt var på færde.

Så den aften skyndte jeg mig hjem. Jeg havde mysteriefieberen i mig allerede.

Jeg skiftede hurtigt fra mit beskidte arbejd-

støj til en stor sweater og rene cowboybukser og slyngede så min gamle læderjakke om overkroppen. Det er den samme jakke, jeg har på, mens jeg sidder her og fortæller for jer.

Så gik jeg udenfor. Jeg glædede mig allerede til mødet med Magnus Sørensens skelet.

I skoven var det begyndende mørke ved at snige sig ind på mig. Jeg gik på den våde sti. Lyden af mine tunge skridt forplantede sig i jordbunden og gav genlyd. Jeg gik langsomt fremad. Blæsten peb om ørerne, og pludseligt hørte jeg atter lyden.

Det var ulven. Den hylede som aldrig før. Jeg frydede mig ved at høre den. Den indvarslede eventyrets komme.

Videre fremme havde jeg blæsten imod mig, så mit hår blev blæst tilbage. Det drypregnede en smule. Regnen var som is mod min kind, jeg frøs for et godt ord. Men tanken om gravhøjen varmede mig op og drev mig videre.

Nu kunne jeg høre en anden lyd. Denne gang tættere på. Men det viste sig hurtigt at være mit eget hjerte. Det dunkede voldsomt i brystet af bar spænding over det forestående.

Nu nærmede jeg mig gravhøjen, ulvens tuden steg i styrke og omfattede snart hele mit univers. Jeg mærkede en underlig kilden i mellemgulvet, og da jeg så den sidde i måneskinnet, gned jeg mig i hænderne af fryd.

Igen holdt ulven op med at tude, da jeg var tæt nok på. Den lorgrede lidt med halen og gik så ned til plateau'et med åbningen og videre ind i gravhøjen. Jeg fulgte efter, brystet ladet op med flere tusinde volt. Jeg håbede at finde frem til nye oplysninger. Det gjorde jeg også. Endnu en kiste var jeg lige ved at falde over. Den bugserede jeg

hen til den anden, så de stod pænt ved siden af hinanden. Jeg har altid været et ordensmenneske.

Jeg åbnede den nye kiste, og min lygtes kegle faldt på inskriptionen. Der stod: 1867-1923, Samuel Rubenstein. Det var altså en jøde, der var blevet begravet her. I så tilfælde havde det været en uortodoks jøde. Og han var åbenbart død i en meget ung alder.

Jeg blev besat af en morbid ide. Jeg ville tage skeletterne ud af deres kister og bytte dem rundt, så den ene fik den andens kiste.

Først tog jeg den onde Magnus Sørensens skelet op af kisten. Skeletbenene var vample og ulækre at røre ved, men jeg fortsatte ufortrødent mit forehavende.

Med ét var det som om, øjenhulerne lyste. Ja, nu jeg tænker tilbage på det, lyste de grønt. Jeg blev ør af rædsel og kunne ikke få vejret.

Og bevægede skelettet sig ikke? Jo, om det ikke gjorde?! Og nu rakte det ud efter mig. Men jeg greb om det med hele min styrke. Det prøvede at vriste sig fri og var lige ved at lykkes.

I det jeg faldt mod jorden i min kamp, ramlede jeg mod den anden kiste. Låget faldt af. Jeg havde nok at gøre med at kæmpe mod Magnus Sørensen og ænsede ikke, at den afdøde Samuel Rubenstein nu rejste sig fra sin grav. Dét opdagede jeg først, da jeg bagfra mærkede en kvalm ånde.

-Nu har vi dig, grinede Samuel Rubenstein og spyede fråde lige i hovedet på mig. -Det er straffen for at blande sig. Ha...! ha...! ha...!

Hans knoglegrin rungede i mine ører. Sveden piblede af mig, og nu var de lige ved at mase mig til hajføde. Deres øjne lyste grønt med en sær, svag flamme, og de stirrede

ondskabsfuldt. Min forstand rablede. De kunne spidde mig med deres stive skeletfingre.

I sidste øjeblik, lige som jeg troede, jeg skulle dø, formåede jeg at vriste mig fri. Da jeg løb hen mod udgangen, mærkede jeg en hånd, der skravede mod min ryg og en isnende smerte bredte sig igennem hele systemet. Nu mærkede jeg, at jeg blødte. Med fingeren havde skelettet lavet en flænge i min ryg, og den brændte.

Jeg løb, forfulgt af Fanden selv, over mod åbningen og ud af gravhøjen. Men til min store forbavselse så jeg nu en kvindeskikkelse uden for gravhøjen. Jeg lyste med min lommelygte mod vedkommende. Det var hende. Min kone. Hun havde åbenbart fulgt efter mig. Nu var min sindssyge total.

-Hvad foregår der hér, om jeg må spørge?

-Jeg er død, jeg, jeg ved ikke...

Men da jeg kom hjem, fortalte jeg febrilsk og oprevet om mine oplevelser. Catrine troede mig ikke, og insisterede på en mentalundersøgelse.

Den nat kom en læge hjem og så på mig. Eftersom jeg mumlede uforståelige ord, krævede han øjeblikkeligt, at jeg skulle under behandling.

Nu sidder jeg så her. Det hænder, at nogle af mine medpatienters lyde minder mig om mine oplevelser i skoven. Så lyser jeg op af glæde, men synker hurtigt tilbage i en erkendelse af, at intet kan måle sig med den ægte vare.



En dejlig og interessant tur til terapihaven Nacadia...



11. sep. 2022 12:23

Søndag d. 11. September var vi seks fra Pusterummet, som var til åbent hus i terapihaven Nacadia i Aboretet. Terapihaven bruges af Københavns universitet til forskning i, hvordan naturen kan virke helbredende og øge menneskers mentale trivsel.

Terapihaven er ikke normalt åben for offentligheden, så flere af os var spændte på at se haven og høre om KU's resultater.

Er du selv interesseret så hold øje med Nacadias hjemmeside og se hvornår de har åbentlyst igen. Det kan godt anbefales :-)





Fredagsklubben har været på
Ninas Naturcafé

2. sep. 2022 11:23

Det var Tøsepigerne Maria Bramsen og Anne Dorte Michelse

Jeg var i godt selskab 🤗 Heidi er nemlig ret glad for lige de der 80'er numre.

Vi lavede en plan og tog Kystbanen ind til Hovedbanen. De der svenske 2 etager vogne stinker af jeiz!! pyt det var værst på vejen hjem.

Lige ud af bagdøren (på H) ligger byen bedste Thai restaurant Poonchai. Vi fik 4 retter og colaer for 500,- Tempura rejer, kokossuppe og 2 blide curries - no fire.

Vi trillede gennem H over til Tivoli og scorede en kæmpe liggestol helt oppe ved scenen. Vi var i god tid og der var ikke særligt mange på Plænen. Hen mod slutningen var der kommet en del flere.

Men de stod nede bagved. 😊



"Så kom og sig du kan li mig, mere end blot med ord"

"Jeg har lagt mine våben for dig, både mit skjold og mit sværd"

"Så gik der tid med det, vi fik noget at bruge tiden til"

Kan I huske dem Radio og Tøsedrengene? Bundsolide melodier og klingende tekster man let husker. AD's tekster er lyriske dog let fattelige. Især de nye.

Heidi havde skaffet en lille plads til at danse på og lukkede sangenes energi ud i en danse stil jeg ikke har set før. Zumba pak sam-

men 😊 Du har en fantastisk energikilde der ❤️

Ja vi fik Indianer og en til ahh

Vi ventede et par minutter og gik over på H. Fandt vores svenske tog og stjal et par stationer på første klasse, før vi måtte ned i GenPublic. Lidt luksus fik da i bytte.

Søndag 7.8. er der Magi I Luften på Nemo-land - Halberg og friends.

Tak for godt selskab Heidi "

Peter Hyllested



SOLSORTEN OG ABEN

Eventyr af CAC

Det blev et sent forår det år, hvor solsorten havde bygget rede inde i byens park. I parken var der en lille sø. Der kunne den drikke vand. Og der var en stor græsplæne, hvor den kunne finde regnorme. Reden havde den bygget oppe i et træ nær ved en af vejene der omkransede parken. Det var en god rede - ikke for højt oppe og med godt udsyn.

Det sene forår holdt hunnerne tilbage. De overvintrede i England, hvor der var varme og godt med insekter og regnorme. Men endelig kom de flyvende den lange vej hjem til Danmark og til byens park. Vor solsortehan tog godt imod en af de brune hunner. Han sang og dansede for hende og viste reden frem. Efter parringen lagde hunnen 5 æg i reden. Det var ved at blive sommer nu og solsortehunnen rugede på sine æg. Der ville imidlertid ikke komme unger ud af æggene. De havde for tynd en skal og gik hurtigt i stykker. Det var også al den forurening fra bilernes udstødningsgasser og sprøjtemidler, som gartneren brugte i parken.

Æggene blev altså ikke til noget, og solsorteparret prøvede af finde en anden redeplads. Men alle de gode steder var optaget længe inde i parken og i udkanten af byen, hvor de dejlige haver lå. De måtte opgive for i år,

og da det blev vinter, fløj hunnen over til den Engelske Kanal for at overvintre i det mildere klima. Den sorte han med det gule næb blev imidlertid hjemme og det blev en kold vinter.

Solsortehannen var trukket ud i skovene, hvor den i sne og kulde prøvede at finde insekter og bær. Den hoppede på jorden og lyttede sig frem, men den fandt ikke meget. Heldigvis havde velmenende mennesker sat et fuglebræt op på en væg overfor deres stuevindue. Her måtte solsorten dele korn og brødkrummer sammen med vinterens andre fugle. Det var godt med det fuglebræt, for det var svært at finde føde i den dybfrosne skov.

Da det blev forår, besluttede hannen at bygge rede og slå sig ned hos de rare mennesker med fuglebrættet. I sangkonkurrence med andre hanner vandt han sit område, der var lidt større end haven. Det var nu deres fødested for sommeren og solsorten kunne roligt invitere en hun indenfor sit territorium hvor hun kunne bo og spise. Reden var bygget i en stor bambusbuk og det år fik de unger. De fodrede dem bravt, men uheldet var ude. En kat havde opdaget reden og sprang fra taget ned i busken og plyndrede reden. Det år fik parret altså intet kuld på vingerne.

Næste forår slog solsorten sig ned ved et gartneri. I haven stod der en stor tornebusk og her blev reden bygget, men skaden kom og tog æggene. Nu vidste solsorteparret ikke hvad de skulle gøre, men heldigvis var hjælpen nær. Inde i gartneriets blomsterudsalg boede en abe i et lille bur. De skulle allesammen se aben og børnene tog deres forældre med. En dag stod en lille pige og gav hånd til aben. Pigen kunne se at aben ville lege. Det sagde hun til sin far. Faderen bøjede sig ned og tog også aben i hånden. Moderen så det og sagde til sit barn: "Det

er som om din far er et med naturen - han kigger aben dybt ind i øjnene, og sammen kan de se de store skove." Nu forholdt det sig således at aben var alene og kun havde et meget lille bur. Faderen gik hen til gartneren og forklarede ham sagen. Sammen blev de enige om at udvide buret. Det skulle ikke alene være inde i butikken, men hele haven skulle overdækkes med et trådhegn.

Da de gik i gang ude i haven, opdagede de den forladte solsorterede i tornebusken.

Derfor lavede de huller i hegnet, så solsortene kunne komme ind til deres rede. Nu var stedet godt beskyttet mod katte og skader, så solsorteparret fik nu endelig et kuld på benene eller vingerne. Og aben fik mere plads og kunne lege med børnene. Aben og solsortene kom godt ud af det med hinanden, og år efter år vendte solsorteparret tilbage til det rare gartneri.



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

OPSLAGSTAVLEN

HUSK HUSMØDE!

Pusterummet tirsdag den 11. oktober
kl. 13.30

Se opslag med dagsorden på opslagstavlen i Pusterummet.



SINDETS DAG

Sindets dag bliver torsdag den 10. november kl. 17.00-20.30
i Selmersbo, Hørsholm (som sidste år).

Koncert på Konservatoriet i København tirsdag den 11. oktober

DKDM's Symfoniorkester spiller Mozarts
Symfoni nr. 38 og Mendelssohns En Skær-
sommernatsdrøm.

Vi kører fra Åstedet
kl. 16.00, og er hjemme
igen kl. 19.00.

Turen er gratis.



KOM og hør et Foredrag om EMDR

(= Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Usserød Skole, Kantinen, 27.10.2022 kl. 19 – 21

Tilmelding via NemTilmeld: <https://fchorsholm.nemtilmeld.dk/41/>

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm arrangerer i samarbejde med lokalafdelingerne af SIND, Bedre psykiatri, Stjerneerne, Åstedet og DepressionsForeningen et foredrag om behandlingsformen EMDR.

Hvad er EMDR og hvad kan den bruges til?

EMDR er en integrativ psykoterapi udviklet til behandlingen af PTSD af den amerikanske psykolog Francine Shapiro og anvendes i dag til behandling af en lang række lidelser, herunder angst og depression.

EMDR bygger på AIP modellen, som handler om, at nutidige symptomer kan forklares ud fra erindringer i fortiden, der ikke er bearbejdede i hjerne-krop systemet. Ved at reaktivere tidligere erindringer kan man ændre symptomer og adfærd hos klienten og skabe grobund for personlig udvikling og vækst.

EMDR er på WHO's liste over anbefalet behandling af PTSD og en af de mest veldokumenterede behandlingsformer på traumeområdet.

Her lidt om foredragsholderen:

Sophie H. Juel-Brockdorff er autoriseret psykolog og specialist i børnepsykologi samt i klinisk psykologi. Sophie er akkrediteret EMDR supervisor og facilitator og underviser i EMDR. Sophie har i mange år været en del af Københavns Kommunes specialteam, der arbejdede med behandling og udredning af seksuelle overgreb på børn. Sophie er nu privat praktiserende psykolog og arbejder med behandling af børn og voksne med traumerelaterede problematikker.



Stjerneerne
FAMILIECENTRUM


Socialpsykiatrisk
Center – Åstedet
HØRSHOLM KOMMUNE


SIND

 BEDRE PSYKIATRI
Region Hovedstaden


DepressionsForeningen


FRIVILLIGCENTRUM
& SELVHJÆLP
HØRSHOLM

Efterårstur i skoven

Tirsdag d. 18. oktober kl. 11.30-15.30 tager vi en tur i skoven med boller og varm kakao.
Tilmelding i Pusterummet.

Kh Maja og Hans



P.S. Husk varmt tøj :-)
Pusterummet er lukket den dag

Bornholm, Bornholm, Bornholm

-du min dejlige ferieø...

Denne sang lever op til ens forventninger, når man som undertegnede for første gang er på solskinsøen.

Vi var seks glade borgere og to søde medarbejdere, som mandag den 12. september drog afsted mod Ystad i Sverige. Derfra tog vi færgen til Rønne, og der var lidt bølger, men det var en meget flot tur derover.

Endelig ankommet på Bornholm, kørte vi op til i nærheden af Hammershus. Ved en af de meget flotte bugte ventede der en meget engageret mand på en lille båd på os og guidede os langs vandkanten og ind i grotter. Vejret var igen med os, så denne tur var en fantastisk start på vores fire dages ferie på Bornholm. Efter endt sejltur spiste vi is på denne flotte lille havn.



Derefter kørte vi til Allinge, hvor vores hotel, Strandhotellet, ligger. Igen et meget flot indtryk af øen. Personalet var også meget flinke og lavede en meget flot morgenmad med hjemmelavet syltetøj og Nutella med hjemmebagte boller til.

Som en lille anekdote kan jeg skrive, at der var kendisser på vores hotel, bl.a. Ulrik Thomsen. De skulle optage "Afdeling Q" og boede på hotellet og spiste morgenmad de samme dage som os.



Om aftenen fandt vi en restaurant i Allinge, hvor vi bl.a. spiste pizza. Efter middagen tog vi tilbage til hotellet, hvor vi var nogle stykker, der købte en drikkevarer i hotellets foyer for at afslutte dagen sammen i stedet for bare at gå op på vores værelser.

Næste morgen, efter en dejlig morgenmad, var vejret kedeligt, så vi kørte til Natur Bornholm. Igen MEGET spændende: vi startede med at se en film om Bornholms historie. For mange af os var det nyt, at Bornholm en gang lå ved ækvator og at der var palmer og dinosaurer på øen.

NaturBornholm lukker op for den bornholmske natur og er et videnspædagogisk aktivitetscenter, der gennem involverende aktiviteter og udstillinger giver oplevelser, samt styrker interessen og forståelsen for den bornholmske natur og naturgivne kultur.



Museets vision er førende indenfor oplevelsesorienterende formidling og undervisning om den bornholmske natur, samt om energi og miljø rettet mod et lokalt, et nationalt og et internationalt publikum.

Citat fra museets hjemmeside: "Vi åbner **Bornholms natur** op, så du får mere indsigt, mens det er **underholdende**. NaturBornholm er et **oplevelsescenter**. Her kan du selv opleve Bornholms særpregede natur i **nutid og fortid**. Der er udstillinger og aktiviteter og det er ikke nok at bruge hovedet, man skal også **bruge fingrene**.

Med den karakteristiske **klippebjerg** og **grundfjeldet** adskiller den bornholmske natur sig tydelig fra resten af Danmark, men der er meget mere. Det er på Born-



holm man finder **dinosaurer**, og mange andre **fossiler**. Det er på Bornholm der er skove med klippepartier og **sprækkedale**. Det er lige syd for NaturBornholm du kan **springe 1.200 mio. år tilbage i tiden**, med et enkelt hop over en sprække.

Når du nu har rejst **1.700 mio. år tilbage** i tiden med vores **tidsrejse** og blevet genemrystet af **jordskælvet**, bliver du nødt til at vandre 1.700 mio. år frem i tiden på egne fødder, for at komme tilbage til nutiden. Undervejs kan du lave en bjergkæde, se en **dinosaur** blinke og hilse på de **levende krokodiller**.”

Her tilbragte vi en del timer og kørte tilbage til hotellet, hvor vi kunne slappe af indtil vores aftensmad på ”The Ranch” i Hasle. Vi spiste igen fantastisk god mad; nogle af os fik Wiener Schnitzel, andre fik pasta eller burgere. Tre af os fik dessert, mums :-). Igen på hotellet fik vi os en drink på hotellet.

Onsdagen stod på Bornholms Museum i Rønne. Her startede vi med en film om museets særudstilling om Bornholm besættelse ”Russerne kommer”: MEGET tankevækkende... Jeg som tysk statsborger havde det meget skidt med at se, hvad der er sket under 2. Verdenskrig. Men jeg har jo intet med det at gøre, og min familie var i modstandsbevægelsen under krigen.

Det var russerne, der havde besat øen og behandlere især kvinder og børn dårligt. At se børnene lege med soldaternes våben og at de brugte deres masker gav mig en meget dårlig smag i munden...

Men resten af museet var en dejlig rejse i Bornholms historie med en udstilling om skoler, legetøj og købmandsbutik. Et meget flot museum med en masse indtryk.

Efter at vi havde spist madpakker udenfor en spejderhytte og set et stenbrud, var vi

nogle stykker, der bad om at komme på hotellet, da vi havde fået så mange indtryk. Der var personalet igen meget forstående og kørte os tilbage til hotellet. De andre drog videre, men vi var nogle stykker, der havde brug for at være alene på vores værelser.

Om aftenen spiste vi på Nordbornholms Røgeri. Bagefter var vi igen i foyeen og drak vores drinks, hvorefter vi var tre stykker, der fik os nogle Baileys på et af værelserne.

Næste morgen var det farvel til vores hotel, og turen gik mod Bornholms Kunstmuseum: SÅ flot et museum med en udstilling om moderne bornholmsk kunst. Som kunstintresseret var der meget at se og nyde.

Under hele turen var det ikke en eneste sur mine: vi klingede SÅ godt sammen, så vi nød vores ferie i fulde drag.

Tak for en dejlig tur, Åstedet.

Af Birte Andreasen







Direktør i sit eget liv

Den rørende film om Flemming Bamse Jørgensen finder en perfekt balance mellem drivende sentimentalitet og munter røvballe-komik.

Flemming Bamse Jørgensens liv er fuld af det stof, filmen er gjort af.

Som søn af en prostitueret mor til tolv blev han afleveret på et børnehjem, hvor han blev adopteret af et velhavende direktørpar, der ønskede en arving til Viby Gummifabrik.

Men allerede som barn var Flemming draget af musikens verden, og trods farens misbilligelse kastede den unge mand sig ud i at agere spillemand i det danske land. Bamse viser med sort-hvide flashbacks til 1950'erne, hvordan hovedpersonens far på hårdhændet vis lærer unge Flemming, at han skal prise sig lykkelig for det liv, han har fået. Underforstået skal han også være taknemmelig og gå den vej i livet, som faren har planlagt for ham! Man har sjældent set mage til sådan en kold og kynisk far.

Det er en universel, rørende fortælling, at Flemming Bamse Jørgensen som voksen forsøger at vokse ud af den skygge, mens han underholder med hits som "I en lille båd der gynger" og "Hvorfor går Louise til bal?"

Med Bamse balancerer forbløffende godt mellem det morsomme og traurige i en række gripende scener. Den godmodige Bamse fremstår charmerende jordbunden, når han skriver sine tekster med hjælp fra en pølsemand spillet af Jacob Haugaard.

Glæden over at vinde ved det danske Melodi Grand Prix i 1980 med kærlighedsballaden "Tænker altid på dig" afløses af skuffelse over det kedelige resultat i den europæiske finale i Holland. Efter den fadæse vil selv ikke gymnasier have Bamse til at komme og spille. Han må tage til takke med pinagtige solo-optrædener i storcentre.

Skuespillernes påklædning og frisurer er geniale, og på konstant klingende jysk er filmen ikke bange for latrinær lavkomik, som når Lars Rantes manager John Madsen gentager joken: "Den skal have fuld gas i Tarm!"

Anders W. Berthelsen gestalter trinde Bamse som en plaget mand, der finder lykken på scenen og i familiens skød. Johanne Louise Schmidt er filmens største helt som den mest rummelige hustru i verdenshistorien.

Käte står altid klar med vise råd og serverer gerne mad, bajere og Cocio hjemme i Hasselager, når Bamses Venner skal gøre et kortspil færdigt efter en koncert.

Filmens tillader sig befriende at være drivende sentimental, når Flemming i kirken synger en sang til ære for den biologiske søster, han først lærte at kende kort inden hendes død. Og man venter spændt på forsoning med den kritiske far, der har kaldt sønnen en cirkusklovner, men skal lære værdien af at blive direktør i sit eget liv.

Flemming Bamse Jørgensen døde nytårsdag 2011 af et hjerteanfald i en alder af blot 63 år. Filmens om ham giver et slående indblik i et liv, som man er glad for at have lært bedre at kende.

Et stort cadeau for Anders W. Berthelsen og Johanne Louise Schmidt, der spillede deres glansroller. Man forlader biografen med en tåre i øjenkrogen og et hjertevarmt smil på sangklare læber.

Filmens kan kun anbefales, hvis man er til musik og en rørende historie.

Af Birte Andreassen

Madplan Oktober 2022

2 Søndag

3 Mandag Kylling i vindruesovs

4 Tirsdag Kartoffelporresuppe m. Hj.bagt brød

5 Onsdag

6 Torsdag Forloren hare

7 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

9 Søndag

10 Mandag Vikarens overraskelse

11 Tirsdag Lasagne med gulerodsråkost

12 Onsdag

13 Torsdag Orientalisk ristet m oksekød

14 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

16 Søndag

17 Mandag Fiskepie med torsk, rejer, porrer og broccoli

18 Tirsdag **Tur i skoven (Pusterummet LUKKET)**

19 Onsdag

20 Torsdag Svenske kødboller m tilbehør

21 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

23 Søndag

24 Mandag Boller i Karry

25 Tirsdag Asiatisk nudelsalat med kyllingekødboller

26 Onsdag

27 Torsdag Sheperds pie

28 Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

30 Søndag

31 Mandag Græskarsuppe a'la Halloween

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 7012 0110
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