

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

7. ÅRGANG

FEBRUAR 2024



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Februar 2024

1	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
2	Fredag	Fredagsklubben på tur
4	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
5	Mandag	Idræt for sjov AFLYST
6	Tirsdag	Gåtur 11:30, Stemmeheøring kl.13:15, Mindfulness 13:15, NADA-cafe kl: 14:30
7	Onsdag	
8	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
9	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
11	Søndag	SØNDAGS ÅBENT FASTELAVN
12	Mandag	Idræt for sjov AFLYST
13	Tirsdag	Gåtur 11:30, , NADA-cafe er aflyst, Husmøde kl.13:30
14	Onsdag	
15	Torsdag	NADA-cafe er aflyst
16	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
18	Søndag	PUSTERUMMET LUKKET
19	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30,
20	Tirsdag	Gåtur 11:30, Stemmeheøring kl.13:15, Mindfulness 13:15, NADA-cafe kl: 14:30-
21	Onsdag	
22	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30,
23	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
25	Søndag	SØNDAGS ÅBENT
26	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30, TUR TIL MALMØ, PUSTERUMMET HAR LUKKET
27	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, NADA-cafe kl:14:30 i pusterummet
28	Onsdag	
29	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30,

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Det er d. 30. april.

I nat skal heksene ride
på Djævelens store kosterkaft.

Et guddommeligt syn
i månestrålerne.

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:

Lykke Jørgensen (lgj@horsholm.dk)

Maja Bjørneboe (mbj@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 (Lige uger)



SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30

Tirsdag, torsdag, fredag

og søndag kl. 12.30



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

OPSLAGSTAVLEN

**NADA holder
ferielukket i uge 7**

**Husk der er faste-
lavn i pusterum-
met søndag den
11. februar**

**Se invitation fra
SIND:**

**Foredrag med mo-
dist Pernille Rode
fra Det Kongelige
Teater**



Julemarked på Bakken



Jul i Sognegården

Skønne Le gjorde det igen 🥰

En dejlig kirkejul. Kun for Åstedet.

Skøn musik og skønne historier.

Tak Le og Peter



Julehygge i pusterummet



Julefrokost i pusterummet



Julefrokost forberedelser





Uddrag af En gal mands dagbog

af Christian Teisner

Christian C.

Maden smager mig ikke mere. Jeg vil have noget andet end mad, noget større end dagligdags foreteelser.

Jeg er egentlig et skrækeligt menneske. Sidder herinde dag ud og dag ind. Ser ingen andre mennesker, bevægelser eller syner. Lever bare, levende liv i min lever. Ryger cigaretter og drikker kaffe. Tænker så det knager. Selv i lejlighedens træværk knager det, som om det var mine tanker, der fik det til at knage.

Jeg slukker en cigaret og går ind og lægger mig i sengen. Ligger og stirrer op på loftet. Falder ikke i søvn. Falder aldrig i søvn. Tænker. Drømmer. Digter. Tænker på mine digte. Digterens fald ned i intet. Digterens genopstandelse. Jeg rejser mig og går ind i stuen. Tænder endnu en cigaret. Drikker endnu en kop kaffe. Føler nedtrykthedens ulidelighed. Kan kun være depression.

Tænker på Gud, som om jeg virkelig troede på Ham. Dét gør jeg måske også. Jeg ved det bare ikke selv.

Men jeg orker ikke at tænke mere i dag. Jeg orker heller ikke at skrive mere i dag. Der må ske noget radikalt!

Jeg lægger mig i sengen. Tror, jeg slutter nu. Jeg slutter, at jeg ikke kan mere.

Angst, paranoia, usikkerhed, personlighedsforstyrrelse. En gal mands dagbog. Alt og alle er efter mig. I virkeligheden er ingen efter mig.

Livet er en drøm. Døden er en tøsedreng. Den tør ikke komme her. Den vil komme her.

Livet vil ikke komme her. I hvert tilfælde ikke i form af andre mennesker.

Jeg drømmer, at livet er en drøm, altså er livet en drøm.

Jeg skal ikke ud af lejligheden, før jeg er død.

Jeg ved ikke, om jeg findes.

Jeg findes og kender mig selv igen. Min tankes tanke var bare væk et øjeblik. Jeg lever og ånder og vil ikke dø.

Nu gider jeg ikke skrive mere. Hvem der bare kunne sove.

Uddrag af En gal mands dagbog

af Christian Teisner

Christian M.

I dag føler jeg mig helt psykopatisk oppe at ringe i det høje C. Jeg skal nemlig til møde i Lyrikklubben Pegasus - stedet med det flyvende vindfang, hvor Gunhild Rødmekind vil læse op af sin nye sonetkrans Når du mindst venter det. Jeg vil også selv læse nogle rigtig frække digte op. Så jeg må se at få dem skrevet.

Nå, ellers skinner solen ind på mit egern, som jeg fordrer med peanuts. Go nuts - Go pea-nuts. Jeg må se at komme i bad, blive barberet og få morgenmad, for dagens pligter kalder ude fra skoven. Jeg er ellers ikke helt tilfreds med de digte, jeg endnu ikke har skrevet. Det bliver jeg sikkert.

I dag vil jeg igen sidde nede på bænken ud for Finanstilsynet for Hørsholms Velbefindende og ryge en dirigentstok. Eller også bliver det en tryllefløjte, det ved jeg ikke endnu. Folk travler som regel bare forbi, som om de havde travlt. Det har de sikkert også. De skulle nu tage at passe på deres blodtryk.

Slut for nu.

Ja, så er jeg tilbage fra vores lyrikmøde. Jeg må sige, at jeg er en smule skuffet over Gunhild Rødmekinds sonetkrans. Til gengæld var Gydda Gretz's nye digtsamling med titlen Nede på hjørnet står en peberkværn og bander fælt en samling af fænomene digte.

Desuden var Jannik Agersumps digte værd at lytte til, selvom de måske var en smule sumpede. Selv læste jeg op fra mine nye digtsamling *Violette violiner*, højt skingrende. Den blev godt modtaget, men dele af mig selv er ikke udelt begejstret for den. Men jeg bliver vel aldrig helt tilfreds med min egen produktion af digte, selv dem jeg ikke har skrevet endnu. Selv hvis jeg havde skrevet det, som andre ville betragte som et veritabelt mesterværk af hyperfænomenale dimensioner, ville jeg selv betragte det som intet værd.

Alt taget i betragtning var det alligevel et psykopatisk godt møde i Lyrikklubben Pegasus. Næste gang kommer Anders Hypnofeldt og foredrager over det filosofiske emne: Findes verden overhovedet og i givet fald hvor?

Slut for nu.

PUSTERUMMET VAR ROYALE

Søndag d.14 januar fejrede pusterummet tronskiftet tæt på fjernsynet. Der var dækket op til hygge i dagligstuen og der var royal menu til frokost.



MANDAG DEN 26. FEBRUAR TAGER

VI TIL MALMØ

DER VIL VÆRE AFGANG FRA

ÅSTEDET KL. 13 MED ANKOMST CA.

KL. 14.

I MALMØ SKAL VI ENTEN I ET SHOPPING-
CENTER ELLER GÅ LIDT RUNDT I BYEN.

VI SPISER AFTENSMAD I MALMØ CA 17.30

REGNER MED AT VÆRE RETUR VED 20-TIDEN.

ÅSTEDET VIL VÆRE LUKKET DEN DAG.

SKRIV JER PÅ HØJ →

1001 hats eventyr

Foredrag med modist Pernille Rode fra Det Kongelige Teater

Invitation fra SIND med gratis deltagelse for brugere af Åstedet:



To timers foredrag om mit liv med hatte. Som modist på Det Kgl. Teater gennem mere end 33 år kan jeg give et unikt og spændende indblik i både håndværket og eventyret bag scenerne. På hatteværkstedet fremstiller vi alt fra englevinger til troldefødder, uniformspynt, smykker, blomster, dyrehoveder og selvfølgelig hatte. Jeg medbringer mange gode billeder, historier og små rekvisitter som kan bises og prøves i pausen.



Hvornår: Lørdag den 3. februar kl.

14-16.00

Hvor: **I Frivilligcenteret Teglårdsvej
423 A. Humlebæk**

Ingen tilmelding.

FEJRING AF MARIANNES 60'ÅRS FØDSELSDAG



Mariannes 60 års fødselsdag

Hip hip, hurra, det er Mariannes fødselsdag :-)

Marianne havde ønsket sig en mør-bradgryde med kartoffelmos og salat til. Desserten blev rester af islagkagen fra nytårsaften. Stine og undertegnede samt Marianne gik i gang i køkkenet ved 14-tiden, og



Fødselaren købte selv sodavand, saftvand, servietter, vafler og masser af slik. Marianne var bange for, at der ikke var drikkevarer eller slik nok, og talte ikke om andet op til festen. Der var 14 liter sodavand, halvanden liter til saftvand, seks dåser med vafler og to kæmpeposer med slik i.

Marianne, du er vellidt på Åstedet og er et fantastisk menneske. Så du havde fortjent denne dejlige fest. Du ønskes alt det bedste for din fremtid.

PS: Der var så mange rester af slik og sodavand tilbage, at vi fik noget med hjem.

Af Birte Andreassen



Digt af Christian Teisner

Pludselig banker livet på
Så må man stå op
Ikke drømme mere
Bare elske
Og aldrig mere være alene

Gud

Jeg havde vist et mareridt

Heidis naturbilleder



Madplan Februar 2024

1 Torsdag Burger med bacon og hjemmelavede pomes

2 Fredag Fredagsklubben på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

4 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

5 Mandag Vietnamesisk Nudelsuppe m oksekød

6 Tirsdag Glaseret skinke med flødekartofler

7 Onsdag

8 Torsdag Spaghetti i tomatsovs

9 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

11 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

12 Mandag Spinatpasta m squash, ostesovs og laks

13 Tirsdag Krebinner med stuvet ærter og gulerødder

14 Onsdag

15 Torsdag Indisk vindaloo

16 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

18 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

19 Mandag Shepardspie m svampe, linser og grønt

20 Tirsdag Røget medister med kartoffelmos

21 Onsdag

22 Torsdag Laks med stuvet spinat

23 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

25 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

26 Mandag **PUSTERUMMET LUKKET**

27 Tirsdag Kylling i karry

28 Onsdag

29 Torsdag Huevos rancheros , mexikansk ret

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

Depressionslinjen 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

Tlf. Rådgivning hverdage 11.00-22.00
søndag 17.00-22.00