

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

8. ÅRGANG

MARTS 2025



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan marts 2025

2	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl. 12-17
3	Mandag	Idræt for sjov kl. 13.45, Rollespil med Simon kl. 16.15
4	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Stemmeøring 13.15, Nada cafe kl. 14.30 , BR-møde 15-16
5	Onsdag	
6	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30,
7	Fredag	Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding)
9	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT kl. 10-15.30
10	Mandag	Idræt for sjov kl. 13.45, samtale cafe med Le Klint kl. 15.30
11	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Husmøde kl. 13.30, Nada cafe KL.14.30
12	Onsdag	
13	Torsdag	Mindfulness kl. 13.30, Nada cafe KL.14.30,
14	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00), Speakers Corner med Simon kl. 14
16	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl. 12-17
17	Mandag	NATUR TUR (lukket i Pusterummet) , Idræt for sjov 13.45,
18	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Stemmeøring 13.15, Nada cafe KL.14.30
19	Onsdag	
20	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30 ,
21	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon kl. 14
23	Søndag	PUSTERUMMET ÅBENT kl. 10-15.30
24	Mandag	Idræt for sjov kl.13:45
25	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Nada cafe KL.14.30
26	Onsdag	
27	Torsdag	Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL. 14.30 ,
28	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon kl. 14
30	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl. 12-17
31	Mandag	Idræt for sjov kl. 13.45, Rollespil med Simon kl. 16.15

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Udvandrerne

de sorte roser vandrer ud
på en anden himmel

solen skinner altid
de skal aldrig ned igen
bare ligge på skyerne
og sole sig

de kommer ned igen
kulden slår dem til jorden

de rejser sig
rejser til andre lande

de blomstrer bedre
med varme hele dagen

her i Sydens sol
kunne de leve
til de skal dø

dét gør de

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

Sæt allerede X i Kalenderen

Vi holder påskefrokost i Pusterummet søndag d. 20. april.

Mere info i næste nummer af Focus og på opslag i Pusterummet.

Venlig hilsen Ulla og Maja



Vil du være med til

NATUR FOTO PROJEKT

Find et sted med noget natur. Tag et foto (gerne med din mobil tlf.) en gang om måneden samme sted og samme motiv. Det kan være en udsigt eller noget helt tæt på, det bestemmer du.

Når året er gået laver vi en fotocollage af alle billederne.

Vil du vide mere så spørg i Pusterummet.

Fastelavn i Pusterummet



Nye medarbejdere på Åstedet



Hej alle sammen

Mit navn er Mads og jeg er ny Teamkoordinator i Ungeteamet.

Jeg er 37 år gammel og til dagligt bosiddende i Humlebæk.

Jeg er uddannet pædagog og har arbejdet de sidste 11 år i Socialpsykiatrien i Fredensborg kommune.

Jeg har glædet mig meget til at starte hos jer og møde en masse nye søde, spændende og inspirerende mennesker.

I min fritid nyder jeg meget at dyrke en masse motion, gå lange ture, vinterbadning, og se nogle gode serier.

Som menneske er jeg meget åben og imødekommende, så I skal altid være velkommen til at hive fat i mig om det bare er for at sige hej eller en god snak 😊

Jeg ser frem til at få hilst på jer alle, og er sikker på vi får en masse gode stunder sammen.

Hej alle sammen.

Mit navn er Louise og jeg er ny pædagog i ungeteamet.

Jeg bor i det vidunderlige Nordsjælland. Jeg er både uddannet socialpædagog og fængselsbetjent. Det betyder at jeg har 15 års erfaring med at arbejde med mennesker i forskellige livssituationer.

Min opgave i ungeteamet er at støtte jer i hverdagen og skabe en tryk og stabil ramme, hvor vi sammen kan finde løsninger, der passer jer. Jeg tror på, at små skridt kan føre til store forandringer.

Når jeg ikke er på arbejde, kan jeg godt lide at holde mig aktiv med styrketræning og gåture i naturen - det giver mig ro og ny energi.

I er altid velkommen til at tage fat i mig, hvis I har brug for en snak eller hjælp til noget. Jeg ser frem til mit samarbejde med både kollegaer og borgere her på Åstedet.





Hej

Mit navn er Ole Andersen, jeg er 35 år gammel.

Bor til dagligt i Nordsjælland sammen med min kæreste, og 4 børn i huset. Ikke at forglemme vores lille hund Arthur.

Jeg bruger meget tid på naturen og outdoor. Jeg har været meget i Skandinavien, hvor jeg har vandret og sovet ude i den vilde natur. Ellers er jeg i haven, hvor jeg dyrker en masse ting, lige nu har jeg en masse chili og tomater til forspiring.

Fagligt så er jeg grund uddannet i socialt arbejde, og har en masse efter uddannelser med mig. Jeg har arbejdet med mennesker de sidste 12 år, hvor 8 år af dem som kontaktperson. Jeg er glad for at få lov at arbejde på Åstedet, og kan få lov at møde nye mennesker og komme med input.

Ole er ny medarbejder i Ungeteamet

Hej

Mit navn er Karina og jeg er ny medarbejder i Rosen, men kører også som bostøtte og er ansat nogle fredage i Pusterummet.

Jeg er 50 år og bor sammen med min kæreste og vores jagthund i Helsingør.

Jeg er uddannet sygeplejerske og har haft forskellige job- funktioner indenfor det sundhedsfaglige felt i gennem 20 år.

Min aktive hund holder mig i gang og vi nyder lange gå ture ved skov og strand. Jeg interesserer mig for personlig- og faglig udvikling, er en læsehest og nyder madlavning, bagning, spille spil og sang/ musik.

Jeg har jo allerede mødt flere af jer og vil sige jer tak for den varme modtagelse og imødekommenhed.

Jeg glæder mig meget til, at lære jeg alle endnu bedre at kende og ser frem til et positivt samarbejde.



Da Pusterummet flyttede i skoven



NATUREN KALDER

Hvorfor er naturen god for os

Vi har i Pusterummet valgt at sætte mere fokus på naturen det næste stykke tid og hvorfor har vi så egentlig det? Det umiddelbare svar vil være at stille læseren det her spørgsmål: hvis du har været i skoven, stået på en strand og er blæst godt igennem, har gået en tur i parken, mærket de første forårssolstråler varme dine kinder eller på anden måde været ude og mærke den friske luft, set på naturens gang og mærke elementerne ruske i dig, hvordan har du det så? De fleste vil nok kunne nikke genkendende til, at man kan føle sig rolig, dejlig træt, godt til mode og måske ligefrem glad.

Men hvorfor er det egentlig at naturen gør os godt? Det er der mange grunde til, et af svarene kan man finde i den måde, vi lever vores liv på i dag, i tæt befolkede områder med en hel del baggrundslarm fra trafik og dagliglivet i byen og i en digital tidsalder, hvor vi konstant bliver distraheret af telefoner, ure og skærme. Vores tanker er konstant optaget af til-og fravalg, vores opmærksomhed bliver revet rundt fra det ene til det andet og dette kan naturen være en velkommen kontrast til. Når vi retter vores opmærksomhed fra meget mod en ting påvirker det kroppen og sindet, det sænker stressniveauet, det hjælper os til at fokusere og finde ro.

Naturen er sin egen, den inviterer til at sætte tempoet ned, den inviterer til langsomhed og fordybelse. Når et blad daler i en efterårsskov, når solen skinner gennem træerne på en forårsskov, når man sidder på

stranden og lytter til de rullende bølger og når vi sidder sammen og kigger på et bål der sagte buldrer derudad. Naturen vil os ikke noget særligt, den er der bare og det gør os godt at være i den og lægge mærke til den. Det samler vores fokus, det kræver ikke en masse tankevirksomhed og det kræver ikke noget af os.

Men er natur så for alle? Det korte svar er ja, hvis det tilpasses den enkeltes præferencer. Det kommer også lidt an på hvordan man anskuer natur, det er jo ikke kun kyst, skov og fredet natur som udgør natur. De fleste mennesker vil kunne finde glæde ved naturen, som omgiver dem i det daglige. Det er ikke alle, der har lyst til en hel dag i skoven, men måske nyder du at sidde på en bænk i en nærliggende park eller har en terrasse eller altan hvor du kan mærke sol, vind og varme og nyder dette.

Så derfor vil vi gerne sætte fokus på naturen, fordi den er for os alle og fordi den er der, tæt på os alle, tilgængelig for alle, det handler bare om at få øje på den og bruge den på en måde, der passer os hver især. Så hermed et lille opråb fra naturen om at se den, lægge mærke til den og bruge den som det passer dig.

**Pusterummet har
fokus på Natur i
hele 2025**

Pusterummet flytter endnu en dag i skoven

**MANDAG D. 17.
MARTS**

Vi køre fra Åstedet kl.14.30
ud til hytten ved Donsedam. Her
kan vi tænde op i ovnen, lave
mad (40 kr.) og har adgang til
toilet.

Vi vil nyde skoven omkring
hytten, lave bål m.m.

Vi er retur på Åstedet kl. 19.30.

*Vi glæder os til endnu en dag i
skoven.*

Hilsen Stine, Nadia, Maja

Månedens opskrift

Endnu en dejlig ret smagt i Åstedet.

Kylling Korma

Ingredienser:

Til Marinade: 500 g. kylling i tern (kyllingebryst eller filet)
1 dl. yoghurt naturel el. Græsk yoghurt
2 spsk. garam masala
Finthakket hvidløg ca. 4. fed
1 tsk gurkemeje
1 spsk. fintrevet ingefær
1/2 tsk chiliflager
1 lime (saften)

Til saucen: 1. ds. Kokosmælk
70 g. smuttede og hakkede mandler
25 g. tomatpuré
2 løg (rødløg) i tynde både
Oliven olie

Tilbehør: ris (basmati)
Frisk koriander (alternativ bredbladet persille)

Bland alle ingredienser til marinaden sammen og vend kyllingestykkerne der i. Lad dem trække i køleskabet gerne en halv til en hel dag.

Sauter løgene i olien, til de bliver bløde. Kom kyllingestykkerne i sammen med marinaden. Steg under omrøring. Tilsæt kokosmælk og 25. g. tomatpuré og lad retten simre under låg i ca. 30 minutter. Inden servering tilsættes de hakkede mandler og der smages til med salt og peber og evt. mere garam masala.

Serveres sammen med ris og drysses med frisk koriander

NADA CAFE

Nada er øreakupunktur, hvor der sættes 3-5 små nåle i hvert øre.

Nada kan bl.a. lindre søvnbesvær, tankemylder, uro og stress, angst og tristhed, aggressioner og abstinenser.

**NADA cafeen
i Pusterummet**

**er åben
tirsdag og torsdag
kl. 14.30-15.30**

Du behøver ikke at melde dig til, men kan bare møde op.

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte os.

Inge 30 44 12 82

Maja 24 94 42 07

Digt af Christian Teisner

At svømme i ild
brænde et digt
være i det
gå ud af værelset
og ind under solen

At sidde på kloden
svømme bort
længere bort
svæve i drømmene
lande blødt

At vågne og stå op
syng en sang
sætte den på bordet
være i stilheden
ånde lyset stille ind
stille ud
så stille så stille
som sne
som når vi skal leve
et andet sted
måske i Himlen
det hvide lys
altid

DEN NATIONALE VÆRESTEDSDAG

3. MAJ 2025

Den Nationale Værestedsdag er et initiativ udviklet af Brugerrådet hos Landsforeningen af Væresteder og fungerer som en årlig tilbagevendende begivenhed, der sætter fokus på værestederne, deres indsats og den betydning, som de har for de mennesker, der kommer på et værested.

Dagen markeres ved at så morgenfruefrø, som i løbet af sommeren vil blomstre og lyse op rundt omkring i landet. Morgenfruen er valgt som værestedernes blomst af Landsforeningen af Væresteders brugerråd. Morgenfruen skaber associationer til værestedernes betydning for socialt udsatte værestedsbrugere, da den giver glæde, lyser op i mørket og skaber grobund for, at fællesskaber kan blomstre.

Morgenfruen, der blomstrer i al slags jord, vil stå tilbage efter værestedsdagen som et vidne om, at modstand gør os stærke, og at handlekraft er værd at dyrke.

Når du sår morgenfruer, anerkender du både værestedernes indsats og hjælper de udsatte insekter og dermed biodiversiteten.



I Pusterummet strikker og hækler vi morgenfrue - blomster til at pynte op med på værestedernes dag. Har du lyst så kom og strik med :-)

Digt af Christian Teisner

De sorte roser
af himmelgræs
de sover i andre senge
drømmer andre drømme
i stjernehavet drømmer de
om violette æbler
om orangelunde af lys
med olivenøjne ser de andre
syner
med rystende hænder
bygger de andre verdner
hvor de kan være
som de er:
Sindssyg skønhed
lysende glødende himlende
fjerner de alt det grå
og synger om engle på gaderne

Heidis naturbilleder



Musse bøg er en klynge træer sat af mus.
De har samlet forråd af bog. Musene er så
måske blevet spist. Og op vokser 5 bøge-
træer. Plantet af musene ♡



Madplan marts 2025

2 Søndag **BRUGERÅBENT**

3 Mandag Ristaffel

4 Tirsdag Kåldolmere

5 Onsdag

6 Torsdag One pot pasta

7 Fredag Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding)

9 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

10 Mandag Bibimpap koreansk risret

11 Tirsdag Kylling med bulgur og grønsager

12 Onsdag

13 Torsdag Tortilla m. tilbehør

14 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

16 Søndag **BRUGERÅBENT**

17 Mandag værestedet er flyttet i skoven

18 Tirsdag Stegt flæsk med persillesovs

19 Onsdag

20 Torsdag Kartoffelfad med Italienske kødboller

21 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

23 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

24 Mandag Kylling med indiske kartofler

25 Tirsdag Lakse lasagne

26 Onsdag

27 Torsdag Wok med nudler, squash og tigerrejer

28 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

30 Søndag **BRUGERÅBENT**

31 Mandag Bacon og ærtesuppe

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 **48293288**

Dyrehavevej 48, 3400 Hillerød

Døgnåbent for enten telefonisk eller personlig henvendelse.

Den psykiatriske rådgivningstelefon

Patienter og pårørende der står i en akut psykiatrisk krise kan ringe.

78470470

AKUTHJÆLP 2

Alkolinjen **80 200 500**

Tlf.rådgivning man-fredag kl. 9.00-00.00

Angstlinien **7020 7170**

Angsttelefonen **7027 1320**

Tirsdag 10.00– 13.00

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra 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 **7010 1818**
eller Selvskade.

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