

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**8. ÅRGANG**

**APRIL 2025**



**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan April 2025

1 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Stemmehøring 13.15, Nada cafe KL.14.30

2 Onsdag

3 Torsdag Mindfulness kl.13.30, Nada cafe KL.14.30

4 Fredag Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding )

6 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT

7 Mandag Idræt for sjov er aflyst, Le Klint 15.30, BR-møde 14.30

8 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Husmøde kl. 13.30, Nada cafe KL.14.30

9 Onsdag

10 Torsdag LUKKET PGA. PERSONALE KURSUS

11 Fredag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET FRA 13-17, FROKOST CA. KL.14

13 Søndag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17

14 Mandag Idræt for sjov er aflyst,

15 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Stemmehøring 13.15, Nada cafe aflyst

16 Onsdag

17 Torsdag SKÆRTORS DAG, PUSTERUMMET LUKKET

18 Fredag LANGFREDAG PUSTERUMMET LUKKET

20 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT, PÅSKEFROKOST HUSK TILMELDING

21 Mandag 2.PÅSKEDAG PUSTERUMMET LUKKET

22 Tirsdag Gåtur kl.11.30, Nada cafe KL.14.30

23 Onsdag

24 Torsdag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET FRA 14-19, AFTENSMAD KL.17

25 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00) Speakers' Corner med Simon

27 Søndag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17

28 Mandag Idræt for sjov 13.45,

29 Tirsdag Natur-tur til Arresø

30 Onsdag

Ret til ændringer  
forbeholdes!

## Digt af Christian Teisner

Jeg vågner i den blå time

drømmer videre

kommer ikke op lige nu

kommer aldrig op igen

Rummet er stille lys

Aftenen er kommet

Sommeren lyser

inde fra stuen

Her i sengen kunne jeg dø

i den blå time

Jeg kunne også leve

i det røde rum

En banken

En banken:

Jeg skal op

og det skal være nu!

# FOCUS

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 accept fra dem, der er på billederne.

### Redaktion:

Lykke Jørgensen ([lgj@horsholm.dk](mailto:lgj@horsholm.dk))

Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@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 ( Lige uger)



## SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30

Tirsdag, torsdag, fredag

og søndag kl. 12.30



**Pusterummets telefon: 48 49 41 61**

# OPSLAGSTAVLEN

Da der er mange lukke dage i april måned, er man meget velkommen til at spørge i Pusterummet om, der bliver holdt brugerstyrede åbningsdage.



**Maria har sidste dag i Pusterummet tirsdag d.8. april.**

**Vi siger tak for nu og god vind fremover.**

# Hej og goddag!

Her kommer lidt fra mig (Simon) om de grupper jeg faciliterer.

Fredage når der ikke er udflugt, vil jeg afholde Speakers' Corner.

Denne gruppe tager udgangspunkt i nogle spillekort jeg har designet til formålet. Kortene spørger ind til livets små og store spørgsmål.

Eksempelvis "Hvad giver mig håb?" eller "Ønsker jeg særlige hensyn eller ej?". Til speakers' Corner vil jeg selv deltage på lige fod med andre deltagere og deler gerne ud af erfaringer og oplevelser 😊

Speakers' Corner afholdes kl. 14-15 de fredage der ikke er udflugt

Derudover agerer jeg spil-leder i et bordrollespil af eget design

mandage i de uger hvor der er udflugt. Dette foregår 16:15-20

Kort fortalt hvis man ikke er bekendt med bordrollespil; så styrer man som spiller en figur i en fantasiverden, og mange af de ting man vil forsøge at gøre i spillet, kan afgøres med terningerul. Min rolle som spil-leder bliver at skabe en medrivende historie og styre alt andet i spillet end spillerne. Hvis man er interesseret i rollespil, kan man med fordel finde mig en fredag, da jeg har bedre tid til at snakke om det, de dage.

Mvh—Simon Skjær,  
Peermedarbejder på Åstedet





# Påskefrokost I PUSTERUMMET

Søndag d.20. april

Vi laver en dejlig hjemmelavet påskefrokost, med sild, lunt og ost. Hertil er der to genstande enten øl eller sodavand, samt kaffe kage med i prisen.

Vi trækker vinderen af et påskeæg, hvis du har fundet alle 5 fejl

90,-

Tilmelding i Pusterummet senest fredag d. 11. april  
betaling via Mobile Pay 901215 (Skriv påskefrokost) i  
beskedfeltet.

Digt af Christian Teisner

En sten  
syder i brønden  
de varme dampe  
stiger op  
dufter af æbler og violer

Jeg svæver  
over brønden  
et øjeblik i livet:  
Nu  
hvor varmen eksploderer himlen

# Tillykke til Kim 60 år



## Find 5 fejl påskekonkurrence



Navn:

Vinderen trækkes Søndag d.20/4



# NATUREN KALDER

## Menneskets og naturen

- i fælles cyklus

Vi starter laaaaangt tilbage i tiden..... Hvor det hele begyndte for 13,8 milliarder år side med en kæmpe eksplosion kaldet *The Big Bang*. Universet dannedes og efter noget tid blev stofferne helium og brint dannet. Planeter, stjerner og sole opstod.

"Vores" planet Jorden, bliver varmet op af "vores" sol. Solen er en enorm brændende kugle af gasarter. Det er den energi, der giver vores planet jorden varme og lys. Solen ligger 150 millioner kilometer væk fra jorden. Hvis den var lidt tættere på eller lidt længere væk, var vi her ikke i dag. Det tar lidt over 8. minutter for solens stråler at ramme jorden. Al den energi der er på jorden stammer fra solen og solens energi stammer tilbage fra *The Big Bang*. Livet på jorden er afhængig af solens energi. Solen lyser og varmer, den giver livsenergi og glæde.

Når solens stråler rammer bladene på træerne sker der fantastiske ting. Pga. solen opstår der en fordampning og der skabes et vakuum i bladene, som er så kraftigt, at træet suger vand og næringsstoffer op gennem stammen helt op til de yderste grene og blade i trækronen. Når vandet blandes med kuldioxid fra luften og varmen fra solen opstår fotosyntesen, som producerer sukker til træet. I denne proces udskilles ilt. Ilten siver ud fra træernes blade, blandes i luften og trækkes ind af os ved hver vejtrækning. Ilten siver ned gennem vores lunger og ud i alveolerne, hvor ilt trænges ind i vores blod og videre rundt i kroppen, ud til alle vores organer. Ilten er livsvigtig for vores krop. Blodet afleverer herefter affaldsstoffet kuldioxid tilbage til lungerne, som vi udånder til luften, hvor det svæver op langs træernes stammer og op til træernes blade, som bruger det til en ny omgang fotosyntese.

På den måde er vi en vigtig del af naturens store cyklus. Vi får ilt fra naturen og giver kuldioxid tilbage i en smuk vekselvirkning. Vi er en del af universets fantastiske samspil.

# ”Verdens største Værested”

## FERIE CAMP 2025

*Ferie Camp er et gratis ferietilbud for værestedsbrugere fra hele Danmark arrangeret af Landsforeningen af væresteder. På ferie Camp får familier og enkeltpersoner mulighed for at holde ferie, slappe af og få et afbræk fra hverdagen med mindeværdige ferieoplevelser. Ferie Camp afholdes fra mandag d. 7. juli til søndag d. 13. juli og foregår ved Erritsø Idrætscenter i Fredericia.*

*De sidste to år har Marianne, fra Pusterummets Brugerråd, deltaget i Ferie Campen. Marianne har begge gange haft en fantastisk oplevelse og vil gerne gøre et slag for at udbrede kendskabet til Ferie Campen. Nedenstående er Mariannes beskrivelse og oplevelse af Ferie Campen.*

### **Hvordan er de praktiske forhold:**

Overnatningen foregår i telt. Pladsen er inddelt i forskellige telt områder ud fra hvilke behov de enkelte har fx en plads til børnefamilier, en plads til folk der kommer alene og måske har brug for mere fred og en plads til dem der har brug for adgang til el (fx til søvnapnø apparat). På hver teltplads er der et toilet område med flere toiletter og håndvask. Det fungerer godt. Ferie Campen ligger i forbindelse med et idrætscenter, hvor man kan bruge aflåste bade faciliteter.

På pladsen er der flere forskellige fælles telte bl.a. er der et telt, hvor man altid kan henvende sig, hvis man har brug for hjælp eller vil spørge om noget. Jeg oplevede, at der altid var nogen, som kunne hjælpe en, hvis man havde brug for hjælp.

Der er også et kæmpe telt med plads til virkelig mange mennesker. Det er dog sjældent at det er fyldt helt op. Teltet bruges til spisning samt til hygge og samling om aftenen.

På området er der også et sted, hvor man kan ligge og slappe af i liggestole, et telt til dem, der har hunde med og et sted hvor man kan få ladet sin mobil telefon op.

Ønsker man ikke at overnatte på pladsen, må man gerne selv finde overnatning i nærheden – og så bare deltage om dagen.

## **Maden:**

Det er frivillige som står for maden og det er rigtig god mad. Der tages mange hensyn fx et bord med vegetarmad, et bord uden svinekød, et bord med blandet kød. Ofte er der to forskellige slags kød at vælge imellem, flere slags tilbehør og altid salat. Morgenbordet har alt hvad hjertet begære, til frokost er der rugbrød med mange forskellige pålæg. Meget luksusagtigt. Fra Kl. 7 -21 er der desuden altid mulighed for at tage kaffe, te, vand og frugt.

Ved måltiderne er det muligt at "reservere bord" så man kan sidde sammen med dem man kender. Da jeg deltog alene, sad jeg sammen med Landsforeningen af væresteder.

I idrætscentret er der også et cafeteria, som du kan benytte til hygge og indkøb.

Sidste år blev der også stillet en Pølsevogn op på pladsen med franskhotdog og Cocio til en femmer. Plus en isbod ligeledes med is til en femmer. Det er billigt og du behøver ikke at gå sulten i seng 😊.

## **Hvad laver man på en Ferie Campen?**

For det første er det vigtigt at sige, at der er stor frihed til at lave det, man har lyst til at lave. Der er ikke noget du skal, du bestemmer selv. Du kan sagtens også tage af sted fra Campen en dag og selv lave noget, hvis du vil det.

Meeen der foregår mange aktiviteter på ferie Campen, som man kan deltage i. Fx er der 3-4 telte som har åbent om dagen, hvor man kan lave kreative aktiviteter fx strikke, sy, hækle, perleplader, male, lave dine egne cremer og meget mere. Der er frivillige i teltene, som hjælper dig med aktiviteterne. Herudover er der et brætspil telt, et børnetelt og mulighed for forskellige sports aktiviteter. Om aftenen er der hygge og underholdning, fx banko og musik og dans, i det store telt.

Der er altid noget at lave for både store og små. Sidste år var der lamaer, som man kunne fodre og klappe. Der kom også en frisør forbi pladsen, der tilbød gratis klipning.

En populær ting er de arrangerede udflugter, hvor man bliver hentet på pladsen i bus. Sidste år gik udflugten til Djurs sommerland, hvor entreen var betalt.

## **Pris**

Ferie Camp er et gratis ferietilbud til væresteds brugere, hvis indtægt ikke overstiger 21.092 kr. om måneden (svarende til højeste dagpengesats). Folkepensionister er dog ikke omfattet af det gratis tilbud og skal betale 1050 kr. for opholdet.

Du skal selv arrangere og betale transporten til og fra Fredericia.

## Fællesskab

Alle aldre er repræsenteret fra 0 til 80 år. Der er en stemning af at føle sig på lige fod med alle. Ligegyldig om man er tyk eller tynd, høj eller lav eller hvordan man ser ud i tøjet, snakker alle på kryds og tværs med hinanden. Der er en stor imødekommenhed og varme og der er altid nogen, der vil hjælpe en. Man føler sig tryk.

### Mariannes opfordring:

Marianne håber at flere her fra værestederne på Sjælland vil deltage. Så endnu flere vil få denne gode oplevelse. Sig til dig selv: "Hvad er det værste der kan ske .... Hvis ikke det er noget for dig, kan du bare tage hjem igen og så har man da prøvet det". Du bestemmer selv, hvor mange dage du vil deltage og du må gerne deltage sammen med en ven, bror, søster eller anden bekendt. Selvom det ikke er *første valget* at sove i telt, er det også hyggeligt. Det giver en afslappet stemning og en følelse af frihed.

Jeg ønsker sådan at folk vil give det en chance. Og det vil da også være hyggeligt at have nogle af følges med, slutter Marianne af.

Har du nogen spørgsmål omkring Ferie Camp, er du velkommen til at spørge Marianne, når hun er i Pusterummet.

Ferie Campen er gjort mulig af Arbejdsmarkeds Feriefond i samarbejde med Landsforeningen af væresteder og med støtte af Fredericia kommune.

### Hvad skal du selv have med:

Telt, noget at sove på, evt lille lys til teltet, dyne/ sovepose, tøj og andre personlige fornødenheder (sæbe, shampoo, tandbørsten). God erfaring at tage et par gummistøvler med for en sikkerhedsskyld og evt. regnjakke.

# Naturtur til Slusehuset





## Digt af Christian Teisner

Der var usynlige perler  
i hendes øjne  
de lagde sig til at sove  
i haven  
hvor hun går  
og kysser solen

## Hedis naturbilleder



# Madplan April 2025

1 Tirsdag Spaghetti kødsovs

2 Onsdag

3 Torsdag Lækker lasagne med salat

4 Fredag Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding )

6 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT

7 Mandag Pizza in teglia- italiensk deep pan pizza

8 Tirsdag Janssons fristelse

9 Onsdag

10 Torsdag LUKKET PGA. PERSONALE KURSUS

11 Fredag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET FRA 13-17, FROKOST CA. KL.14

13 Søndag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-17

14 Mandag Lammekølle med lækkert tilbehør

15 Tirsdag Blomkålsfrikadeller

16 Onsdag

17 Torsdag Skærtorsdag, Pusterummet lukket

18 Fredag Langfredag Pusterummet lukket

20 Søndag PUSTERUMMET ÅBENT, PÅSKEFROKOST HUSK TILMELDING

21 Mandag 2.påskedag Pusterummet lukket

22 Tirsdag Krebinetter med stuvet ærter og gulerødder

23 Onsdag

24 Torsdag BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET FRA 14-19, AFTENSMAD KL.17

25 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

27 Søndag BRUGERÅBENT KL.12-17

28 Mandag Krebinetter med stuvet hvidkål

29 Tirsdag Natur-tur til Arresø

30 Onsdag

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**

Tlf.rådgivning hverdage 18.30-21.30

**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 19.00-2100

**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