

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

9. ÅRGANG

MARTS 2026



Tur i Geelskov taget af Heidi

Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Marts 2026

1	Søndag,	
2	Mandag	Mindfulness kl.13-14, BR-møde kl. 13, Idræt for sjov kl.14
3	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Stemmeøring 13.15, NADA CAFE KL.15-16
4	Onsdag	
5	Torsdag	Motionsrum m/Stine kl. 10, Hverdagen fra alle vinkler kl. 13.45, NADA CAFE KL.15-16
6	Fredag	Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding)
8	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-16
9	Mandag	Mindfulness kl.13-14, Idræt for sjov kl.14.00, Le Klint kl.15:30
10	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Husmøde kl. 13.30, NADA CAFE KL.15-16
11	Onsdag	
12	Torsdag	Motionsrum m/Stine kl.10, Hverdagen fra alle vinkler kl.13.45, NADA CAFE KL.15-16
13	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
15	Søndag	
16	Mandag	Mindfulness kl.13-14, Idræt for sjov 14.00
17	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Stemmeøring 13.15, NADA CAFE KL.15-16
18	Onsdag	
19	Torsdag	Motionsrum m/Stine kl.10, Hverdagen fra alle vinkler kl.13.45, NADA CAFE KL.15-16
20	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
22	Søndag	BRUGERÅBENT I PUSTERUMMET kl.12-16
23	Mandag	Mindfulness kl.13-14 Idræt for sjov kl.14.
24	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, NADA CAFE KL.15-16
25	Onsdag	
26	Torsdag	Motionsrum m/Stine kl. 10, Hverdagen fra alle vinkler kl.13.45, NADA CAFE KL.15-16
27	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
29	Søndag	
30	Mandag	Mindfulness kl.13-14, Idræt for sjov 14.00
31	Tirsdag	Gåtur kl.11.30, Stemmeøring aflyst, NADA CAFE KL.15-16

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Et stykke af solen
taler i græsset
om skønheden
i en nattegal
lysende sange i natten
alle dages rytme
mens mørket forsvinder.

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. 11.00-15.00

Torsdag kl. 11.00-15.00

Fredag kl. 11.00-15.00

Søndag BRUGERÅBENT I LIGE UGEER
FRA 12-16



SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30

Tirsdag, torsdag, fredag

kl. 13.00



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

OPSLAGSTAVLEN

Brugerstyret cafe

Holder fremover åbent søndage i lige uger kl. 12-16.

Har du lyst til at være med i gruppen af frivillige, som er tovholdere for den brugerstyrede cafe, så er du meget velkommen.

Vi kan godt bruge et par stykker mere.

Kom ned i Pusterummet og hør mere.



Husk at tilmelde dig til påskefrokosten.

Tilmeldingsliste og opgavelisten hænger på opslagstavlen i pusterummet.

Hverdagen fra alle Vinkler

”Hverdagen fra alle vinkler” er en gruppe som tager udgangspunkt i alt det der fylder i hverdagen. Vi har forskellige temaer, som alle tager udgangspunkt i det som fylder i hverdag for gruppedeltagerne. Det har f.eks været: Beskæftigelse - alt fra timeløn til tidsfordriv, stigma og selvstigmatisering, ensomhed og kommunikation.

Det foregår som en åben gruppe, hvor man ikke nødvendigvis kommer hver gang, men hvor der er mulighed for at komme efter behov. Der vil være et lille oplæg om dagens tema, men vi vil frem for alt tage udgangspunkt i jeres erfaringer og oplevelser med emnet.

Det foregår hver torsdag fra kl 13.45-15.00. Hvis man gerne vil høre mere om gruppen kan man kontakte Stine på tlf. 30521873.

Håber vi ses til en god snak om lidt af hvert.

Hilsen Simon og Stine

KURSUS OG GRUPPETILBUD



Gode tilbud
til dig...

MINDFULNESS

Mandage KL. 13-14

I "det lille Galleri", i kælderens under Rosen,
Gutfeldtsvej 6

Hvis du er interesseret i at deltage så kontakt Stine eller Nadia inden du møder op.

IDRÆT FOR SJOV

Mandage kl. 14-15.30. Foregår i Hørsholm Hallen. Mulighed for at blive kørt fra Åstedet.

Lars 2134 7143, Lykke 4013 1590,

Claus 2120 4697

SAMTALECAFÉ med LE KLINT

En mandag i måneden kl. 15.30-16.30

Samtale om store som små spørgsmål i livet, dilemmaer og overvejelser.

- Datoer bliver annonceret i FOCUS, så hold øje!

STEMMEHØRER GRUPPE

Tirsdage i lige uger kl. 13.15-14.15

Startet igen 20.01.2026

Sted: Aktivitetslokalet i Pusterummet

Inge Andersen 3044 1282

Thea Lawaetz 2045 0076

NADA

Tirsdag og torsdag kl. 15-16

Sted: Aktivitetslokalet i Pusterummet

Inge 3044 1282

GÅTUR

Tirsdag kl. 11.30

Mødested: Foran Åstedet, Gutfeldtsvej 4
eller kom ind i Pusterummet

Nadia 2926 3954 og Pernille 3032 1298

MADKURSUS

Vi laver mad og spiser sammen, samt laver mad du kan få med hjem til fryseren.

Onsdag i ulige uger kl.
12.30-19

Pris: 150 kr.

Aflyst indtil
midt i marts.

TORSDAGS TRÆNING m/ STINE

Vi træner i motions rummet kl. 10-11. Du kan bare møde op. Har du brug for en snak inden er du velkommen til at ringe til Stine.

Stine 3052 1873

FRI TRÆNING I MOTIONSNUMMET

Åstedets motionsrum er åbent for selvtræning. Du henter nøglen på Åstedet i alm. åbningstid.

Digt af Christian Teisner

Havet suser altid i Skagen
i Traneklit i sengen drømmende
susende Vesterhav
hvor du forsvandt ind i døden
håber
at der er lige så smukt

Hør suset
af tusind menneskers tårer
drøm med suset
drøm videre ved havet
altid susende i Skagen
i Traneklit i sengen drømmen-
de
brusende roterende spejle i
hvidt

Håber
at der er lige så smukt
i Himlen



Brugere i chok over besparelser i Pusterummet

Her i Hørsholm har vi nu i 30 år haft stor glæde af værestedet Åstedet. Mange mennesker er kommet og gået gennem årene, men altid har Pusterummet været et sted med varme, omsorg, og for nogle sågar livslinjen der gør at vi kan komme op om morgenen. Fra begyndelsen var værestedet altid åbent alle ugens dage, så man aldrig behøvede at føle sig tabt.

Med årenes gang er åbningstiderne og -dagene skrumpet ind i større og større grad. Som man kan læse om i Sjællandske Nyheder 25.01.2026, så rammes vi nu igen af spareøvelserne. Værestedets dage bliver kortere og kortere, og der er fra nu af aldrig længere weekendåbent. Mest kritisk er der nu ikke længere vikartimer, nul og niks.

Naturligvis koster personaletimer altid. Det er også svært at fordele pengene når det kommunale område skal spare 17 millioner. Vi borgere har prøvet siden 2024 at holde brugerstyret åbent hver anden søndag på værestedet. Det er nu den eneste "åbne" weekenddag man må komme her, men man kan ikke få støtten længere. Værestedet er et fristed og en oase, som er en forebyggende indsats, der er med til at stabilisere os og til at give os en struktur i hverdagens virvar.

Man får, hvad man betaler for

Vi brugere har ikke længere adgang til hjælp i weekenden, og de tilbageværende 4 dage er nu ekstra kritiske for den støtte vi har behov for. Hver gang der er ferie, lukker værestedet enten tidligere eller helt.

Hver gang der er sygdom lukker værestedet enten tidligere eller helt. Vi har endnu i 2026 ikke oplevet en eneste uge uden ekstraordinære indskrænkninger i de allerede reducerede åbningstider.

Værestedet har nu ikke længere midlerne til at holde de åbningstider der er budgetteret. Det er ligeledes sket at madtilbuddet ikke kan varetages når der er sygdom, og vi har måtte nøjes med en frossen suppeblok. Personalet har jo ret til ferie, og alle kan blive syge, men aldrig har vi oplevet at tilbuddet bliver så skrøbeligt. Særlig sårbart bliver det for os, hvis for eksempel fredag bliver lukkedag og så er weekenden ekstraordinær lang og hård, når vi skal vente frem til mandag kl. 14, når Åstedet åbnes igen. Og når stedet lukkes kl. 15 torsdag er der næsten 4 hele døgn, hvor vi lades i stikken.

Hvad betyder det for os?

Nogle føler ikke længere at det er trygt da åbningsrutinerne brydes uge for uge. Nogle får ikke aftensmad hvis ikke måltiderne her bliver overholdt. Selvom vi har et støttende netværk i hinanden, så er vi alle på hver vores måde udsatte. Vi mangler vores støttende personale, og det er heller ikke retfærdigt for dem at man forlanger at de skulle løfte den samme støtteopgave, når der ikke er tiden til det. Nogle borgere tager flere og flere sygedage fra deres arbejde.

Vi er nogle borgere, der ikke magter disse omskiftende åbningstider. Nogle af os bliver derhjemme i deres egne fire vægge, da vi ikke kan tåle denne mangel på stabilitet. Der er diagnoser, som ikke kan kapere uforudsigeligheden.

Hvis det hele skal blive billigere, er det "billigste" naturligvis at lukke stedet helt. Det er bestemt en ildevarslende frygt der løber os alle koldt ned af ryggen.

Men lad os huske, hvad et værested eksisterer for

De borgere som har brug for sådan et tilbud får ikke pludselig resurser til at tage vare på sig selv. Den borger, der ikke koster kommunen meget, risikerer at spærre sig inde der hvor de bor. Andre borgere risikerer at blive tvunget ud i andre "tilbud" hvor man kan blive indlagt eller måske sågar hentet med blå blink, og i værste indstands er der risiko for selvmord. Selvom samværet kan være en selvforstærkende positiv effekt for os alle, så svarer besparelserne til at man tager jorden fra planterne. Det kan vi ikke trives af.

Så lad os da tale om økonomien

Til sidst kan man ikke spare mere på de tilbud man ønsker at give os borgere, for så kommer prisen bare et andet sted. Et værested som Åstedet er ikke blot den vigtigste livslinje for os borgere, det er for nogle den mest priseffektive måde at støtte os på. Hvad koster en vikar? Hvad koster det hvis presset bliver for hårdt til at vi kan varetage vores arbejde (som vi betaler skat af)? Hvad koster en hospitalsindlæggelse..? Bliver en borger billigere når de bliver mere syge? Ser man det med perspektiv, så er værestedet ikke en udgift for kommunen, det er et røverkøb.

Hvordan kan vi så få værestedet til at fungere?

Selvom det kommunale område skal spare penge, så kan vi vel gerne blive enige om at vi gerne vil have det bedste og billigste tilbud vi kan. Vi ville endelig gerne have at flere borgere kom herud. Hvis vi har vores personale, og vi har vores åbne dage og spisetider, så kan vi i en vis udstrækning bruge den oase til at støtte os selv. De nye borgere som kommer hertil bliver ikke bare brugere, vi bliver venner.

Vi borgere har reelt brug for 7 åbne dage, men det får vi ikke, så meget er klart. De 4 dage vi har er derfor uundværlige, og det skal kunne lade sig gøre at annoncere en åbningsplan og en madplan og samtidig kunne overholde den. Når der mangler 1 ud af 2 medarbejdere pga. sygdom/andet, så holder værestedet overraskelseslukket. Vi kan ikke tåle, uge efter uge pludselig at mangle en støttedag, pludselig at mangle et måltid, fordi dørene er låst og der ikke er personale den dag. Hvis budgettet er sat til at til at holde åbent 4 dage om ugen, så kræver vi at vi kan komme her de 4 dage.

Påskefrokost

Mandag d. 30 Marts holder vi påskefrokost I Pusterummet, det vil dog sige at vi holder det om eftermiddagen, så en lidt sen frokost :). Vi laver maden selv, så kom gerne og hjælp til med mad, oppyntning og borddækning. Vi laver mad fra kl 14.30 og spiser kl 16.30.

Prisen er 100 kr. Inkl. 2 stk. drikkevarer.

Mvh Nadia, Maja og Stine



Fastelavn i Pusterummet



Digt af Christian Teisner

Påseklokke i sølvstemme
saxofonens guld i nattens røg
oprør i røghjerter
vi finder et hjem
i byens hjerte
den dunkende puls
maskinen der aldrig stopper
Påseklokker på scenen
hvor alle spiller en rolle
og røghjerter finder sammen
i samme nat samme stjerner
saxofonens klagende toner
i den jazzede nat.

Heidis naturbilleder



Naturbilleder fra Geelskov



Madplan Marts 2026

1 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

2 Mandag Grydestegt kylling

3 Tirsdag Boller i selleri

4 Onsdag

5 Torsdag Dahl

6 Fredag Fredagsklubben PÅ TUR (HUSK tilmelding)

8 Søndag **BRUGERÅBENT 12-16**

9 Mandag Pandekagesuppe

10 Tirsdag Frikadeller med stuvet spidskål

11 Onsdag

12 Torsdag Pasta med champignon og tun

13 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

15 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

16 Mandag Wok m grønt og tofu

17 Tirsdag Jægergryde med Kartoffelmos

18 Onsdag

19 Torsdag Hvid pizza med rødløg og bacon

20 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

22 Søndag **BRUGERÅBENT 12-16**

23 Mandag Spanske kødboller i peberfrugt og tomatsoauce

24 Tirsdag Kartoffeltærte med bacon

25 Onsdag

26 Torsdag Taco med rejer radiser og stærk dressing

27 Fredag Fredagsklubben (Husk tilmelding inden 11:00)

29 Søndag

30 Mandag Påskefrokost

31 Tirsdag Fiskefrikadeller

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

Psykiastrifonden **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