

Gloria

Gratis • september 2024 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 9



LGBT+



»Det giver en angstfølelse altid at være i kamp, fordi der udefra hele tiden bliver sat spørgsmålstegn ved, om det er rigtigt nok, at jeg er den, jeg er«

- Stella René



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Andreas Othel-Jacobsen
Hjalte Biering
Jesper Thorlund Nielsen
Mikkel Gleerup Christensen
Solveig Wisbech

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Redaktør

Solveig Wisbech

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så send det til Glorias mail på gloria@kk.dk. Eller ring på tlf. 20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00

Kontakt redaktøren på:

FU4L@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

Facebook.com/gloriamediehus og
@gloriamediehus på Instagram

Forsidebillede: Stella René

Forsidefoto: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 7. oktober er fredag den 6. september

Kære læser

Regnbuens farver skinner ikke altid.

Sammenlignet med den øvrige befolkning lever langt flere LGBT+-personer med angst, depression og ensomhed. Også når det gælder statistikker for selvmordstanker, selvmordsforsøg, selvskade, misbrug, psykiatriske diagnoser, stress og generel psykisk mistrivsel, er LGBT+-personer overrepræsenteret.

Tallene er chokerende. Derfor sætter Gloria i denne måned fokus på de udfordringer, som LGBT+-personer møder i vores samfund, og som enten kan skabe eller øge psykisk mistrivsel.

På side 4 fortæller nonbinære Stella René sin egen historie om at finde sin plads i en verden, hvor de er dobbelt udsat som psykisk sårbar og LGBT+-person.

På side 10 udlægger Christian Graugaard sin forskning på området og giver også et fingerpeg om, hvad vi bør forvente af fremtiden. Selvfølgelig skal vi også en tur forbi Copenhagen Pride-paraden, som er afslutningen på sidste måneds Pride Festival.

Og ja, alle de her termer og forkortelser kan være svære at finde rundt i. Derfor forsøger vi på side 32 at klæde dig på til at forstå, hvad der gemmer sig bag de mange forkortelser og fremmedord og på side 14 giver vi et hurtigt overblik over, på hvilke områder LGBT+-personer er ekstra udsatte i forhold til den øvrige befolkning.

Rigtig god læselyst !

Solveig Wisbech
/Redaktør for
magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

»Min LGBTQ+-baggrund har fodret min psykiske sygdom«

Stella René har oplevet, at deres kønsidentitet har forværret deres psykiske sygdom og gjort det mere besværligt at søge hjælp

10

LGBT+-personer er pressede fra flere sider

Læge og sexologiprofessor Christian Graugaard udlægger forskningens bud på, hvorfor LGBTQ+-personer toppe de fleste parametre på psykisk mistrivsel

14

Statistikker

Gå på opdagelse i, hvordan det står til med LGBTQ+-personers mentale helbred

30

Filmanmeldelse: 'Moonlight' bygger bro

Den står på boblende hormoner og store identitetsspørgsmål, når Gloria inviterer dig med ind i biografmørket

31

Temaet i kulturen

I denne måned anbefaler Gloria dig blandt andet at tage til LGBTQ+-fest 50 år tilbage i tiden

32

Hvad betyder LGBTQIA2+?

Hvordan er det nu llliiige...? Få et overblik over forkortelsernes betydning i Glorias lille ordbog

34

Prideparaden kastede glimmer over Københavns gader

Se de farverige fotos fra Copenhagen Pride-parade

37

Find råd og vejledning som LGBTQ+-person

Uden for tema

8

Quiz

Månedens quiz omhandler september måned, og hvis du er skarp på navnets oprindelse, så er du allerede en sikker vinder!

15

Aktivitetskalender

Herunder kan du finde månedens forskellige aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud

38

Hymns of Nineveh har skabt et helle for angsten

Jonas Haahr Petersen har under kunstner-navnet "Hymns of Nineveh" produceret et album, der omhandler tro, angst og forvandling

42

Sex- og parfoholds-brevkasse, genoptryk

I denne måned har vi et genoptryk fra november 2021 som handler om, hvordan man kan finde roen ved at have et andet køn end det, man biologisk er født med

43

Sex og parforholds-brevkasse

Glorias brevkasseredaktør besvarer i denne måneds udgave spørgsmålet om, hvad man skal gøre, hvis man oplever bekymring for, om ens ven undertrykker sin seksualitet

TEMA



»Min LGBT+-baggrund har fodret min psykiske sygdom«

Stella René er transperson og har kæmpet med både OCD, depression, angst og stress. 30-årige Stella René er dermed en af mange mennesker, der både har en LGBT+-baggrund og er ramt af psykisk sygdom. Selv er de ikke i tvivl om, at deres LGBT+-identitet både har forstærket deres psykiske sygdom og gjort det sværere at opsøge hjælp.



Foto af Joan Joensen

Tekst af Solveig Wisbech

Stella René er nonbinær og bruger pronominerne de/dem/deres, som er kønsneutrale pronominer.

»Jeg tror måske slet ikke, at jeg er en kvinde...« begynder Stella René i telefonen. Året er 2020, Stella René er 25 år, og i den anden ende af telefonen er deres kæreste.

Bag Stella René ligger årevis med psykisk mistrivsel, og opkaldet bliver starten på en lang proces, hvor Stella René gradvist skal komme til at forstå sammenhængen mellem deres nyfundne selvindsigt som nonbinær og deres kamp mod psykisk sygdom.

Jeg passer ikke rigtigt ind

Allerede i skolegården følte Stella René sig anderledes.

»Jeg havde en konstant følelse af, at der var noget, som ikke var rigtigt i forhold til min plads i samfundet, men jeg vidste ikke, hvad det var,« siger Stella René.

»Da jeg var barn i 1990'erne, brugte vi jo ikke et sprog for alle de her ting, som er mig. Ingen fortalte mig, at man ikke nødvendigvis er mand eller kvinde,« fortæller Stella René.

Forkerthedsfølelsen fortsatte, og i gymnasiet flyttede mavepine og opkastninger permanent ind i Stella René's hverdag. De begyndte på universitetet, mens de psykiske udfordringer hobede sig mere og mere op.

»Til sidst gik jeg helt ned. Jeg var 23 år og havde en belastningsreaktion. Det var meget voldsomt, og jeg måtte sige stop til alting. Først senere forstod jeg, at det bundede i en kombination af stress, angst, OCD og depression, der havde bygget sig op over mange år,« fortæller Stella René.

Tager sagen i egen hånd

Stella René opsøgte både læge og psykiater. De fik en henvisning til at blive udredt, men efter

en enkelt samtale med en psykiater fik de meldingen: 'Du fejler ingenting. Du har bare en ængstelig personlighed'.

Stella René påbegyndte et forløb hos en psykolog, men heller ikke der, var der nogen hjælp at hente.

Så tog Stella René et drastisk valg og rev et helt år ud af kalenderen.

»Jeg sagde til mig selv, at det her år kun skulle handle om, at jeg skulle lære at elske mig selv og finde min egen vej til at få det bedre,« fortæller Stella René, der afbrød sit studie og flyttede til den afslappede bohème-by, de år forinden havde forelsket sig i: Brighton i England.

En åbenbaring på børneværelset

I Brighton mødte Stella René sin kæreste. Han var slet ikke var i tvivl om, at Stella René lider af OCD. Stella René opsøgte en læge, som udskrev medicin med det samme:

»Efter jeg endelig fik medicin, gik det op for mig, at jeg jo har haft OCD i mange, mange år, og at det har afstedkommet en masse angst,« fortæller Stella René.

Det er den samme kæreste, der to år efter modtager et opkald fra Stella René. Coronapandemiens rejserestriktioner har skilt dem geografisk fra hinanden, og Stella René kobler af til et realityshow i sit barndomshjem i Midtjylland.

» Min psykiske sårbarhed er utvivlsomt blevet påvirket af, at jeg er i klemme i samfundet som LGBT+-person

Stella René

»Deltagerne holder en fest, hvor de skal lege med deres kønsudtryk, og pludselig fik jeg følelsen: Det der vil jeg helt vildt gerne! Det føltes rigtigt og hjemligt. Og så gik det op for mig, at der jo ikke er nogen, der stopper mig fra det,« fortæller Stella René.

Derfra startede den identitetsudforskning, de til dels stadig er i gang med.

Samfundets normer skaber stress og angst

For Stella Rene er det soleklart, at de kampe, de har måttet tage på baggrund af deres kønsidentitet, har øget den psykiske mistrivsel, som allerede startede i folkeskolen.

»Min psykiske sårbarhed er utvivlsomt blevet påvirket af, at jeg er i klemme i samfundet som LGBT+-person,« siger Stella René.

Stella Rene beskriver selv, at der ligger et konstant pres af minoritetsstress på dem.

»Det er en stressfaktor at være i en konstant proces af at finde ud af, hvem man er, fordi der ikke før har været plads til at lære mig selv at kende,« fortæller Stella René.

»Samtidig giver det en angstfølelse altid at være i kamp, fordi der udefra hele tiden bliver sat spørgsmålstejn ved, om det er rigtigt nok, at jeg er den, jeg er.«

Hjælpen ligger ikke lige for

Stella Renés LGBT+-baggrund har blandt andet betydet, at de har oplevet store barrierer i at få den rette hjælp for deres psykiske mistrivsel.

»I sundhedssystemet har jeg oplevet, at der mangler viden om, at der er mange ting, der bare ikke er så lige til for "sådan en som mig",« fortæller Stella René.

For eksempel opfordrede en psykolog dem i universitetstiden til at begynde til en sport.

»Men alle sportshold er jo opdelt i mænd og kvinder, og jeg passer ikke nogen af stederne. Jeg ved heller ikke hvilket omklædningsrum, jeg skal bruge« forklarer Stella René.

»» Både som LGBT+-person og som psykisk sårbar, kan man godt gå og tro, at man er den eneste i verden

Stella René

Og listen af barrierer er lang, fortæller de.

»Det starter i virkeligheden allerede ved den første samtale med lægen eller psykologen. Det er en angstfyldt situation, for hvis jeg fortæller om min LGBT+-identitet, bliver jeg helt vildt bange for at blive afvist eller tænkt kritisk om. Hvis jeg ikke gør det, får jeg det skidt og tænker: Du ved jo ikke engang, hvem jeg er? Og det er et svært udgangspunkt for en åben og ærlig samtale.«

Du er ikke alene

»Mit vigtigste råd til andre er at anerkende og reagere på det, hvis de har nogle af de samme tanker og følelser, som jeg har haft. Led efter behandlere, som har ekspertise indenfor LGBT+-området,« siger Stella René, der også opfordrer andre til at opsøge LGBT+-fællesskaber.

»Både som LGBT+-person og som psykisk sårbar kan man godt gå og tro, at man er den eneste i verden,« siger Stella René.

»Derfor kan det være helende i sig selv at møde andre, der deler ens erfaringer.«

Stella René er medstifter af NGO'en Generation Hope, der vil træne den kollektive evne til at håbe og til at skabe en vision for en bedre verden.

Følg nyhederne på

GLORIA TV

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 15:00. I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske- og danske socialpsykiatri.

Du har også mulighed for at se eller gense Glorias interviews. Her dykker vi ned i interessante emner sammen med eksperter, borgere og andre spændende personer.

Du finder TV-kanalens nyheder samt interviews og andet indhold på Gloria Mediehus' Facebookside:
Gloria Mediehus



Lyt med på

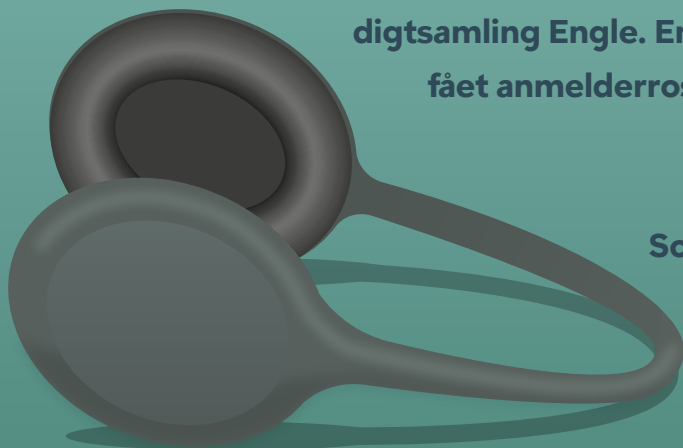
GLORIAS PODCAST

I Glorias Podcast kan du komme med til Arboretet, en botanisk have i Hørsholm, hvor Glorias Podcast har besøgt naturterapeut Dorthe Djernis til en snak om naturbaseret terapi og dens positive effekt på sindet. Du finder Glorias Podcast der, hvor du lytter til dine podcasts.

Du kan også høre forfatter Sebastian Nathan fortælle om sin seneste digtsamling Engle. En digtsamling om psykisk sygdom, som har fået anmelderroser.

Vi høres ved.

Scan QR-koden for at komme direkte til Glorias Podcast:



Quiz

Kære læsere, sommeren er forbi, og efteråret holder knappen på dørtелефonen i bund. Hvad gør vi så nu? Vi laver en quiz om måneden september, og de begivenheder måneden har budt på gennem tiden. Dette er september-quizzen. God fornøjelse!

1. Måneden septembers navn, har rødder i det uddøde sprog latin, men hvad betyder ordet septem som september er afledt af?

1. Septem betyder 'fem' på latin
2. Septem betyder 'syv' på latin
3. Septem betyder 'ni' på latin

2. Navnet september er et lidt pudsigt levn fra en kalender, vi ikke længere bruger, men hvad hedder den kalender, som vi rent faktisk bruger i dag?

1. Den romerske kalender
2. Den julianske kalender
3. Den gregorianske kalender

3. I ældre danske kalendere havde september navn efter noget lidt mere levende end et tal, men hvad var månedens navn?

1. Fiskemåned
2. Kalvemåned
3. Hundemåned

4. Vi skal have greb om historien - den med stort h! Hvilken europæisk hovedstad stod i brand fra den 2. september 1666, og fem dage frem?

1. Paris
2. London
3. København

5. Hvilket land invaderede Hitlers tropper den 1. september 1939 (begyndelsen på Anden Verdenskrig)?

1. Tjekkoslaviet
2. Ungarn
3. Polen

6. Den 13. september 122 påbegyndtes byggeriet af en mur, der markerede den nordlige grænse for det romerske imperium. Under hvilket navn er muren kendt?

1. Hadrians mur
2. Fabians mur
3. Adrians mur

7. Den 6. september 1991 fik Sankt Petersborg sit nuværende og tidligere navn tilbage. Hvad hed byen i størstedelen af sovjettiden?

1. Petrograd
2. Stalingrad
3. Leningrad

8. Den 30. september 1926 bekendtgjorde Alexander Fleming opdagelsen af et meget virksomt lægemiddel, men hvilket?

1. Paracetamol
2. Penicillin
3. Promethazin (Antihistamin)

9. Den 22. september, tre år efter den franske revolution, var det slut med monarkiet i Frankrig, men hvornår fandt revolutionen sted?

1. 1729
2. 1759
3. 1789

10. Den 14. september 1770 ophævedes censuren, og der indførtes for første gang trykkefrihed i Danmark. Hvem stod bag denne reform?

1. Kong Christian 7.
2. Ditlev Gothard Monrad
3. Johann Friedrich Struensee

LGBT+-personer er pressede fra flere sider

Folk med en LGBT+-baggrund trives dårligere end den øvrige befolkning. Minoritetsstress, strukturelle barrierer og mangel på anerkendelse er nogle af årsagerne, fortæller læge og sexologiprofessor Christian Graugaard.



Foto: Privatfoto

TEMA

Tekst af Anne Reus Christensen og Solveig Wisbech

Andelen af LGBT+-personer, der oplever forskellige former for psykisk mistrivsel, er markant større end for heteroseksuelle personer. Det viser undersøgelsen Projekt SEXUS, som er verdens største befolkningsundersøgelse om seksualitet og sundhed.

Læge og sexologiprofessor ved Aalborg Universitet Christian Graugaard er en af forskerne bag undersøgelsen, der viste overraskende tendenser:

»Vi vidste godt, at der var ulighed både i fysisk og psykisk sundhed, men omfanget og sværhedsgraden af mistrivsel kom bag på os. Det var en trist overraskelse, at danske LGBT+-personer både er overrepræsenterede, når det gælder selvmordstanker, selvmordsforsøg, stress, ensomhed, misbrug, psykiatriske diagnoser, selvskaade og generel psykisk sundhed,« siger Christian Graugaard.

Hverdagen som minoritet er stressende

Selvom de præcise årsager ikke er fundet, så har fagfolk på området en række bud på, hvorfor LGBT+-personerne topper de negative statistikker.

»Vi ved ikke, hvorfor LGBT+-personer har en højere grad af psykisk mistrivsel end heteroseksuelle og ciskønnede personer, men vi kan have en kvalificeret formodning om, hvad der er på færde,« siger professoren i sexologi:

»Når man først er sårbar på ét område, bliver man det også nemt på andre områder

Christian Graugaard

»En af de årsager, man taler mest om i forskerkredse, er, at man som LGBT+-person udgør en minoritet i en majoritetskultur. Det kan udløse forskellige former for stress både fysisk, psykisk og socialt, så man går rundt i en slags permanent undtagelsestand. Og det slider,« siger Christian Graugaard og uddyber:

»Som LGBT+-person kan man udsættes for myriader af forskellige negative oplevelser, både synlige og usynlige,« siger Christian Graugaard

De negative oplevelser kan spænde fra meget alvorlige oplevelser, såsom hadforbrydelser og direkte vold, til mere strukturelle problemer, som handler om, hvordan man bliver mødt af omverdenens normer.

»LGBT+-personer kan for eksempel rammes af diskrimination, forskelsbehandling eller manglende mulighed for at kunne være så åben om sin identitet, som man i virkeligheden har lyst til,« siger Christian Graugaard.

Ciskønnet

Person, hvis oplevede køn og kønsudtryk svarer overens med det køn, personen blev tildelt ved fødslen.

»Det kan for eksempel være stressende at leve i et samfund, hvor alle per automatik antager, at man er en anden, end den man egentligt er. Og at man derfor hele tiden skal forklare og forsvare sig.«

Psykisk mistrivsel kan blive en ond spiral

Befolkningsundersøgelsen Projekt SEXUS viste, at dobbelt så mange homoseksuelle føler sig isolerede, ensomme eller udenfor sammenlignet med den øvrige befolkning.

For at vende den generelle udvikling for LGBT+-personers psykiske mistrivsel er det ifølge Christian Graugaard vigtigt at sætte ind allerede i grundskolen. Mange LGBT+-personer begynder nemlig allerede at mistrives i barndommen. Og mistrives man først som LGBT+ person, så kan en negativ dominoeffekt sætte ind.

»Når man først er sårbar på ét område, bliver man det også nemt på andre områder. Det er der, vi skal være på vagt, og vi skal forebygge,« siger professor Christian Graugaard.

fortsættes næste side



Det kan være stressende hele tiden at blive mødt med en antagelse om, at man er en anden, end man egentlig er, forklarer forsker Christian Graugaard

»Man bør begynde i skolerne og udvikle måder at tale om kroppe, køn og seksualiteter i et mangfoldighedsperspektiv på,« opfordrer Christian Graugaard.

»Livet har mange nuancer og farvetoner, og der skal være plads til os allesammen. Vi skal forstå glæden ved social rummelighed tidligt i livet. Vi skal aktivt være begejstrede for, at der findes så stor en diversitet i menneskers liv,« siger professor Christian Graugaard.

»Jeg tror, at det vigtigste er oplevelsen af at blive anerkendt.

Christian Graugaard

Sundhedssektoren skal forbedres

Undersøgelsen viser, at sammenlignet med den øvrige befolkning har dobbelt så mange homoseksuelle haft selvmordstanker. Blandt transkønnede og nonbinære er det hele 3-4 gange flere, der har haft selvmordstanker sammenlignet med den øvrige befolkning. Når det kommer så vidt, kan det

blandt andet handle om, at nogle ikke får søgt hjælp i tide.

Derfor er sundhedssektoren et andet vigtigt sted at sætte ind. Mange LGBT+-personer føler ikke, at de bliver mødt særligt respektfuldt eller med forståelse, og derfor undgår de måske at søge hjælp, når de mistrives.

»Jeg tror, at det vigtigste er oplevelsen af at blive anerkendt. LGBT+-personer har ligesom alle andre brug for at blive set, hørt og anerkendt. Det bliver de ikke, når sundhedsprofessionelle automatisk går ud fra, at de er heteroseksuelle eller ciskønnede,« siger professor Christian Graugaard, som har stået bag et kapitel om LGBT+-sundhed i den splinternye udgave af 'Grundbog i psykiatr'.

Desværre siger forskningen lige nu, at vi bevæger os den forkerte vej, forklarer han. Den mentale trivsel for LGBT+-personer er ikke blevet bedre i Danmark, som ellers anses for at være et foregangsland på LGBT+-området. Alligevel er der håb, mener Christian Graugaard:

»Forskningen har været med til at gøre opmærksom på den enorme ulighed i sundhed, som ingen rigtigt kan benægte mere. Jeg oplever desuden, at flere og flere interesserer sig for området. Der er flere, der forsker i LGBT+-sundhed, og flere, der interesserer sig for, hvordan psykiatrien kan blive bedre til at rumme og håndtere problematikker knyttet til køn og seksualitet,« siger professor Christian Graugaard.

Læs Projekt
SEXUS-undersøgelsen
ved at scanne
QR-koden til højre.



Læs om et igangværende forskningsprojekt om LGBT+-sundhed ved at scanne QR-koden til venstre.



Kursus: Nem Grøn Mad

Har du svært ved at få lavet mad til dig selv? Vil du lære at lave nemme og inspirerende retter? Og lære at få økonomi og madlavning til at hænge sammen?

Vi mødes tirsdage klokken 16-20. Første gang er tirsdag den 17 september 2024

Hver gang vi mødes, er der et overordnet tema. Vi arbejder blandt andet med grundlæggende køkkenfærdigheder, årstidens grøntsager og nemme løsninger, som giver gode måltider.

Du får også ideer til, hvordan du kan bruge dine rester og undgå madspild.

Vi afprøver retterne i køkkenet og slutter dagen med at spise sammen.

Vi mødes i alt otte gange, og der er plads til otte deltagere.

Kurset foregår på Café Rose.

For din egen og for gruppens skyld forventes det, at du forsøger at komme hver gang.

Vil du høre mere eller tilmelde dig,
så kontakt os meget gerne!

Marianne / Rikke tlf. 40 49 32 47



CAFÉ ROSE

Aktivitets- og Samværstilbud

Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 Kbh. SV Tlf.: 40493247 • Mail: caferose@kk.dk

Skønlitterært Pusterum

Kan du lide at læse og forholde dig til det skrevne ord og kunne det være spændende at gøre i fællesskab med andre? Så er vores skønlitterære pusterum måske noget for dig.

Sofia, der er frivillig læseguide, medbringer tekster og læser højt af noveller, digte eller uddrag fra romaner.

Vi taler om de følelser og tanker, som opstår umiddelbart, mens man læser. Samtalerne baseres på den enkeltes læseoplevelse og de livserfaringer, der bringes i spil.

Det kræver ingen forberedelse at deltage. Alle er velkomne, og man kommer, som man er, og deltager som man vil.

Vi mødes torsdage klokken 14-15, og der vil være kaffe/the og noget sødt.

Der kræves ingen tilmelding, men har du spørgsmål, så kontakt os gerne.

Læseforeningen*



KOMPASSET

Aktivitets- og Samværstilbud

Statistikker

Der er en øget risiko for psykiske lidelser og mental mistrivsel blandt homoseksuelle, biseksuelle, transkønnede og nonbinære personer.

Nogle af de mest iøjnefaldende forskelle mellem personer med forskellig seksuel orientering og forskellige kønsidentiteter ses med hensyn til selvskade, selvmordstanker og selvmordsforsøg.

Tekst af Mikkel Gleerup Christensen

Selvskade

Blandt biseksuelle kvinder ses selvskade omkring 4,6 gange oftere end blandt heteroseksuelle kvinder. Blandt transkvinder er selvskade over syv gange hyppigere forekommende end blandt cismænd, det vil sige mænd, som identificerer sig med det køn, de fik tildelt ved fødslen.

Selvmordsforsøg

Næsten seks gange så mange biseksuelle mænd har forsøgt at tage deres eget liv sammenlignet med heteroseksuelle mænd. Blandt transkvinder er der næsten ti gange så mange, som har forsøgt selvmord sammenlignet med cismænd.

Selvmordstanker

Omkring seks gange så mange transmænd som ciskvinder har oplevet selvmordstanker.

Behandling for et psykisk problem blandt personer med forskellige seksuelle orienteringer

Hvis man sammenligner med heteroseksuelle mænd, har homoseksuelle mænd næsten dobbelt så ofte fået behandling for et psykisk problem. For biseksuelle mænd er dette tal mere end 2,5. Sammenligner man biseksuelle kvinder med heteroseksuelle kvinder, har biseksuelle kvinder næsten tre gange så ofte fået behandling for et psykisk problem. Homoseksuelle kvinder har sammenlignet med heteroseksuelle kvinder 1,7 gange oftere fået behandling for et psykisk problem.

Behandling for et psykisk problem blandt personer med forskellige kønsidentiteter

Hvis man sammenligner med cismænd, har transkvinder og nonbinære mænd begge 3,5 gange oftere fået behandling for et psykisk problem. Sammenligner man med ciskvinder, har transmænd mere end 2,7 gange oftere fået behandling for et psykisk problem, for nonbinære kvinder er dette tal over 2,5.

Kilde: Den danske befolkningsundersøgelse Projekt SEXUS, som er udarbejdet af Sexologisk Forskningscenter på Klinisk Institut, Aalborg Universitet, og Statens Serum Institut,

Ordforklaring: Ciskønnet

Person, hvis oplevede køn og kønsudtryk svarer overens med det køn, personen blev tildelt ved fødslen.

Aktivitetsskælnørder

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i september

I Glorias aktivitetsskælnørder får du et overblik over månedens aktiviteter på Københavns Kommunes samværs- og aktivitetstilbud.

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle Københavns Kommunes borgere.

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og mindfulness til brætspil, samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling

Lige til at
tage ud og
hænge op!

Glorias quizvar: 1-2, 2-3, 3-1, 4-2, 5-3, 6-1, 7-3, 8-2, 9-3, 10-3

Glorias kommende tema

Magasintema den 7. oktober:

Kulturforskelle

Magasintema den 4. november:

Socialt liv på nettet

Hvis du har et spørgsmål til Gloria, er du velkommen til at kontakte os på gloria@kk.dk

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

- 10.00-11.00: Blid bevægelse
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 10.00-12.00: Grønne fingre
- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi
- 15.30-16.30: NADA café - øreakupunktur

Tirsdage

- 10.30-12.00: Kursus: At leve med ADHD ●
- 10.30-12.00: Kursus: Kickstart din krop ●
- 11.00-12.30: Kursus: Rygestopskursus ●
- 12.30-15.00: Brætspilscafé
- 13.00-15.00: Collageværksted
- 13.30-15.00: Kursus: Træn dine sociale færdigheder ●
- 14.00-15.00: NADA café - øreakupunktur

Onsdage

- 12.00-13.00: NADA café - øreakupunktur
- 12.30-14.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908. Vi følges fra Kompasset
- 13.30-15.30: Smykkeværksted.
- 13.30-15.00: Yin yoga

Torsdage

- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 10.30-13.00: Kursus: Find din ro ●
- 10.30-14.00: NaTur for alle, **én gang om måneden** ●
- 12.00-13.00: Fællesmøde og fællesspisning, **én gang om måneden** ●
- 14.00-15.00: Puls og styrke
- 14.00-15.00: Skønlitterært pusterum.
- 14.00-15.00: NADA café - øreakupunktur
- 16.15-20.00: Mandeklubben

Fredage

- 9.30-12.00: Vær med i køkkenet ●
- 10.30-12.00: Kursus: Kickstart din krop ●
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 12.30-15.30: Det kreative hjørne
- 13.30-15.00: Åben træningsvejledning

NB:

Alle dage kan du booke tid til drop-ind NADA, til at få

lagt et individuelt træningsprogram og til individuel samtale. Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse post i E-Boks.

Book også tid hvis du er ny bruger og ønsker individuel rundvisning.

- Kræver tilmelding

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur
- 11.00-12.30: Skriveværksted
- 12.30-14.30: Åben café

Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning
- 11.00-12.00: Tirsdagsdans. **Vanløse kultursation**
- 13.00-15.00: Læderværksted
- 13.45-14.45: Yoga flow

Onsdage

- 12.00-14.00: Selvværds kursus
- 13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering
- 13.30-15.00 Husmøde for alle brugere.

Sidste onsdag i måneden

- 14.00-15.30: Håndværk til husbehov
- 14.30-15.30: NADA

Torsdage

- 09.30-11.30: Fotoredigeringsværksted
- 10.00-14.00: Køkkenforløb
- 10.00-14.00: Naturforløb. **Naturcenter Amager**
- 12.00-15.00: Fotokursus
- 13.00-15.00: Stemmehørerforløb.

Fredage

- 10.00-12.00: Musikforløb

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

11.00-12.00: Compassion meditation
12.30-14.00: Åben café
13.00-15.00: Angstkursus
14.00-15.00: Fællessang

NB

Flere aktiviteter holder ferielukket en eller flere uger i juli og august, så ring for at høre nærmere.

Ring til Pinta på 24 52 66 97 for at tilmelde dig aktiviteterne

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad
9.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Brætspil i caféen
13.00-15.00: Træning
14.00-15.00: Café Spiren
15.00-16.00: NADA
16.00-19.30: Fællesspisning
16.30-17.30: Studiestøtte

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad
9.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen
10.30-11.30: Yoga
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Socialfaglig café
14.00-15.00: Rundvisning
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
15.00-18.00: Gruppefrivillig i maduddelingen hos Røde Kors.
Ring for info
16.00-19.30: Fællesspisning
17.30-18.30: Stemmeværkergruppe (**lige uger**)

Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad

12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madkursus
13.00-15.00: Temasport: Klatring
13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United
13.00-15.00: Den gode samtale
16.00-20.00: Café Rød Sol. **Røde Kors holder ferielukket. Åbner igen 11. september**

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-12.00: Nada
10.30-12.00: Gruppeforløb Maskinrummet
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Krea
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-15.00: Lyt og læs i caféen
16.00-21.00: Sind Ungdomscafé - frivillige fra Sind holder huset åbent

Fredage

10.00-11.00: Morgenmad
10.15-12.00: Træning
10.15-11.30: Weekendplaner
11.00-12.00: Rundvisning
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Guitar jam
13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den **første fredag i måneden**
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-15.00: Urban Gardening

NB:

Du kan tilmelde dig vores IBG info-system og få nyheder og ændringer direkte på en app på din telefon.

Kontakt os for forsamtale og tilmelding til gruppeforløb, **Dagsværket, Fremtidsfabrikken** og **Maskinrummet** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

09.30-12.00: Billedkunst

11.00-12.00: Meditation

13.00-15.30: Syning og reparation

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

13.00-15.00: Klogere på kroppen. I **Valby kulturhus**

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik

10.30-11.30: NADA

13.00-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse

13.00-15.30: Billedkunst

Onsdage

13.00-15.00: Selvværds kursus

13.00-15.30: Keramik.

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik

10.00-12.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv

13.00-15.30: Strik og snak

13.30-14.30: Yoga flow

14.00-15.00: NADA

Fredage

10.00-15.00: Keramik drejeforløb

13.00-14.30: Åben café

NB:

Se Ottilias facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottilia for at høre nærmere om aktiviteterne.

Flere aktiviteter holder ferielukket en eller flere uger i juli og august, så ring for at høre nærmere.

Ring til Ottilia på 27 22 12 93 for at tilmelde dig aktiviteterne.

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den 3., 10., 17. og 24. september klokken 11.00: Yoga

Onsdage

Den 4. september klokken 11.00: Indsamling af blomsterfrø

Den 4. september klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 4. september klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 11. september klokken 11.00: Binding af bæredygtige blomsterbuketter

Den 11. september klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 11. september klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 18. september klokken 11.00: Indsamling af blomsterfrø

Den 18. september klokken 13.00: Kokncert med sanglærken Tina Wiberg

Den 18. september klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 25. september klokken 11.00: Vi laver insekthotel

Den 25. september klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 25. september klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr. ●

● Vi mødes ved Domen

NB:

Vi har åbnet mandag til torsdag fra kl. 10-15. Alle er velkomne til at sigte forbi.

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 09.30-11.30: Online forløb om angst .
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud .

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-12.00: 'Fra trankemylder til tankero', gruppe ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.30-13.00: Motion og mental trivsel ●
(foregår i Thorupgårdens træningslokale) ●
- 13.00-15.00: Dyb Snak: gruppe med temaer i forhold til
recovery for unge ● ●
- 10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofigruppe. **Ulige uger** ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: It-undervisning ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 11.30-15.00: Samtalegruppe om hverdagen ● ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-16.00: Velværegruppe ●
- 10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning.
Afholdes løbende ●
- 13.30-15.00: Skovbad med Janni..
Afholdes med løbende optag ●
- 10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-20.00: Torsdagscafé ●
- 15.00-18.00: IT-salon ●

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.30-13.00: Motion og mental trivsel. Foregår i Thorupgårdens
træningslokale ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 17.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Lørdage

- 16.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 13.00-18.00: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●
- 15.00-16.00: "Guidet Fælleslæsning" **I lige uger** ●

NB:

ASPA tilbyder NADA mod betaling.
Se [aktiviteter med brugerbetaling](#) sidst i kalenderen

- ASPA Griffenfeldsgade
- ASPA Kapelvej
- Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 30 73 85 59

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

Kontakcentret Vesterbro

Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet.
Kræver tilmelding til Bolette
11.00-12.00: Stolegymnastik
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
15.00-20.00 Blossom - gruppeforløb for kvinder

Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00 Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven ●
13.00-17.00: Herreklub - gruppeforløb for mænd.
kræver tilmelding til Daniel
Nada ●

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning
10.00-15.00: Udflugt .Kræver tilmelding ●
12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●
12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, visiteret
Nada ●

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

● Frokost/dagens ret serveres mellem kl. 12.00 og 14.00
eller til der er udsolgt

● Udflugternes indhold bestemmes løbende
med inddragelse af brugerforslag

● Nada tilbydes efter aftale med Ganja Galeano

Nabo Center Amager

Mandage

12.00-13.00: Fællesfrokost
14.00-15.30: Krea i krea-rummet.
14.00-15.00: Digital førstehjælp
14.00-16.00: Økonomirådgivning. **Ulige uger** ●
16.00-18.00: Massage to timer. **Lige uger** ●
16.00-19.00: Nada

Tirsdage

13.00: Fælles gåtur
14.00: TV-Gloria
16.00: Madklub

Onsdage

14.00-15.00: Læsegruppe. **Ulige uger**
14.00-17.30: Vi laver aftensmad
16.00-18.00: Massage. **Onsdage i ulige uger** ●
16.30: Yoga
17.30: Fællesspisning

Torsdage

10.00-15.30: NADA
1200-13.00: Torsdagsfrokost. **Lun ret**
13.00-13.30: Fællessang
13.00-14.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**
13.30-15.30: NABOs Sociale Have

Fredage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

Mamma Mia

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med.

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Hækle og strikke med Stine

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

17.30: Varm mad lavet af frivillig Lotte. 40 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Tirsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med.

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

14.00-15.00: Fælles gåtur rundt i lokalområdet

13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.

Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegruppe i *lige uger*.

16.00-17.30: Skolens madhold laver lækker mad til caféen. 40 kr.

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med.

Gratis kaffe og te

11.00-12.00: Bordtennis

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Brugermøde

16.00-17.30: Frivillig Elisabeth laver varm mad. 40 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med.

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

17.30: Der serveres vegetar lasagne og salat. 40 kr.

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Fredage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-16.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Fællessang. Vi finder nogle sange i fællesskab og deler tekster ud

14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

Lørdage og søndage

10.00-15.30: Fællesskab i caféen

10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker

15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter.

Se under Aktiviteter med brugerbetaling

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-12.00: Massage hos frivillig massør ●

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Tirsdage

10-15: Åbent Samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-14.00: Kom og vær med til KREA

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Onsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10-15-11.15: Gåtur i lokalområdet –
rute planlægges hjemmefra.

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-12.00: Læsegruppe

11.30-13.00: Mulighed for at spise en frokostret med andre

13.00-14.30: Bordtennis – alle kan være med.

Ingen tilmelding

Fredage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.30-13.00: Mulighed for at spise en frokostret med andre

● kræver tilmelding

Café Rose

Ligger i Sydhavnen

Tirsdage

13.30-15.00: Drop-in NADA-café.

Opstart 17. september ●

13.30-15.30: Drop-in digital hjælp og posthåndtering ●

16.00-20.00: Kursus: Nem grøn mad.

Opstart 10. september. ●

Onsdage

12.30-13.30: Drop-in NADA ●

13.30-15.30: Kursus 'Min recovery og hverdagsmestring',

løbende optag. ●

Fredage

13.00-14.30: Kursus: At leve med ADHD.

Opstart 30. august og 1. november. Varighed 8 uger ●

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
14.30-15.15: Fælles frokost
15.00-16.00: Træning og yoga
16.00-17.00: Træning for kvinder

Tirsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-14.00: Fælles morgenmad
12.00-17.00: Udflygt (læs mere nedenfor)
13.00-15.00: Frisør Yassin
15.00-17.00: NADA-behandling

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
12.30-14.30: Svømning
14.30-15.15: Fælles frokost
15.00-17.00: Zoneterapi

Torsdage

10.30-12.30 Træning
12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
13.00-15.00: Frisør Yassin
14.30-15.15: Fælles frokost
15.30-20.00: NADA-behandling
17.00-20.00: Klub 65+ (ældreaften med middag og socialt samvær)

Fredage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
14.00-16.00: IT-hjælp
14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i september:

Den 3. september: Skolehaverne ved Lersøparken
Den 10. september: Naturpark Amager - Bær og pandekager
Den 23. september: SEB taghaver
Den 24. september: Naturpark Amager - Besøg på Naturcenter Amager

Særlige arrangementer i august:

Den 13. september: Caféaften. **17.30-21.00**

Lukkedage i september:

Den 2., 3. og 6. september

NB:

Alle aktiviteter kræver, at du er fast gæst i Muhabet. Det bliver du via en forsamtale.

Alt er gratis i Muhabet.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

13.00: NADA med te. ●
13.00-14.30: Kageværksted ●

Torsdage

10.30-13.00: Naturpleje og Bålkaffe ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil. ●

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:
<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

- Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 10 på dagen
- Tilmelding nødvendig senest dagen før kl. 14.

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandag

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 10.00-12.00 Blid bevægelse
- 10.00-12.00 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 Bevægelse og afspænding
- 12.45-14.45 Skriveværksted
- 15.00-17.00 Tegning/maling
- 17.15-19.15 Kreativt værksted

Tirsdag

- 10.00-12.00 Kreativt værksted/syning
- 10.00-12.00 Litteratur
- 10.00-12.00 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Kreativ skrivning
- 12.45-14.45 Pop- og rockmusikkens historie
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45 Musik og sang
- 15.00-17.00 Kreativt værksted/syning
- 17.15-19.15 Tegning/maling

Onsdag

- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Yoga for alle
- 10.00-12.00 Matematik, lær at regne
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Den klassiske musiks historie
- 12.45-14.45 Personlig udvikling
- 15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdag

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Engelsk for fortsættere
- 10.00-12.00 Kunsthistorie
- 10.00-12.00 Religion og livsanskuelse
- 12.45-14.45 Dansk
- 12.45-14.45 Kultur og historie
- 12.45-14.45 Tysk for fortsættere

- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 17.15-19.15 Filosofi

Fredag

- 10.00-12.00 Filosofi
- 10.00-12.00 Fransk for begyndere
- 10.00-12.00 Tysk for begyndere
- 10.00-12.00 Broderi/collage/papirflet
- 12.45-14.45 Film
- 12.45-14.45 Fransk for fortsættere

Kunstture – 3 gange pr. semester. Kontakt kontoret for info (200/300kr)

Gåture – 3 gange pr. semester. Kontakt kontoret for info (200/300kr)

NB:

Find mere information omkring tilmelding og betaling på vores hjemmeside www.lsfv.dk

Tilmelding på skolens kontor. Et fag koster 675 kr, hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 1000 kr hvis du bor i en anden kommune.

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

14.30-15.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

Onsdage

14.30-15.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

● Mød op mellem kl. 14.30-15.00, da vi sætter nålene i i dette tidsrum

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Mamma Mia Skolen

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandag

13.00-14.40: Tai Chi

15.00-16.40: Keramik 1

16.40-18.20: Keramik 2

Tirsdag

11.15-12.55: Kropsbevidsthed

16.00-18.35: Hjemmelavet mad

Onsdag

14.30-16.00: Billedkunst & maling 1

16.15-17.45: Billedkunst & maling 2

Torsdag

10.00-10.45: Samspil

11.00-12.40: Guitar

11.10-12.50: IT

12.50-14.30: Digital foto

Fredag

11.00-12.40: Tegneserieundervisning

13.10-14.40: Sang

NB:

Første skolehold koster 450 kr. Ønskes flere skolehold koster de følgende 250 kr.

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Ligger på Østerbro

Mandag

11.30-14.30: Billedkunst. **Ledige pladser**

14.45-17.15: Hverdags-IT

Tirsdag

11.30-14.30: Billedkunst

14.45-17.15: Filosofi – kendte filosoffer

Onsdag

10.30-13.30: Grafik

14.00-16.30: Hverdags-IT

Torsdag

10.30-13.00: Skriveværksted

13.15-15.45 Filosofi: Menneskesyn

Fredag

10.30-13.00: Drift, kommunikation og markedsføring/
kontorskole. **Ledige pladser**

13.15-16.15: Syværksted. **Ledige pladser**

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling.
Se priser for de forskellige kurser på hjemmesiden
<https://www.den-groenne.dk/> under de enkelte kurser.

AKTIVITETSKALENDER FOR SEPTEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Mandage

09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf

13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springbord

10.00-12.30: Makeup og hårstyling med Petra Olesen

12.30-15.00: Indspil og udgiv en sang med David Springborg

13.00-15.30: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine

Løwe

13.00-15.30: Egenomsorg og selvpleje med Petra Olesen

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

15.30-18.00: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine

Løwe

16.00-18.00: Yoga for alle

Onsdage

10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix

09.30-12.00: Udtryk dig med garn og tråd med Marianne

Johnstad-Møller

12.00-14.30: Blomsterbinding og bæredygtighed med Tanja

Aertebjerg

13.00-15.30: Craft Håndarbejde med Marianne Johnstadt-Møller

Torsdage

10.00-12.30: Fotografi med Malene Nors Tardrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Klaver med Trine Bondesen

13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix

15.00-17.00: Rock samspil med Palle Klok

16.00-18.00: Kreativ og Hva' så. Workshopforløb med Frida

Jacobi

Fredage

09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

13.00-15.00: Personlig økonomi med Andrea Littrup

NB:

Tilmelding på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside

www.aftenskolenfh.dk

Hvert hold koster 600 kr. for almindelig tilmelding og 450 kr. for pensionister med mere (PEA)

Se nærmere for tilmelding og priser på Aftenskolen Fountain Hous' hjemmeside.

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

Fountain House

Teglværksgade 22
2100 København Ø
Tlf.: 39 16 09 10

Åbningstider:

Mandag 8.30 - 16.00
Tirsdag 8.30 - 16.00
Onsdag 8.30 - 16.00
Torsdag 8.30 - 16.00
Fredag 8.30 - 15.00

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ebba Lundsvej ved
Bispebjerg Hospital
2400 København NV
Tlf.: 24 25 68 32

We Shelter Pegasus

Enghavevej 110
2450 København SV
Tlf.: 22 89 06 09

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

Mamma Mia og Mamma Mia Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf.: 60 55 56 01 (for brugere)
Tlf.: 42 74 86 94
(samarbejdspartnere med videre)

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 19.00
Tirsdag 10.00 - 19.00
Onsdag 10.00 - 19.00
Torsdag 10.00 - 19.00
Fredag 10.00 - 16.00
Weekender 10.00 - 16.00
Helligdage: 10.00 - 16.00

Kompasset

Sundbygårdsvej 1
2300 København S
Tlf.: 40 49 32 47

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 17.00
Tirsdag 09.30 - 16.00
Onsdag 12.00 - 16.00
Torsdag 09.30 - 16.00
Fredag 09.30 - 16.00

Caféens åbningstider:

Mandag 12.00 - 15.00
Tirsdag 12.00 - 15.00
Onsdag 12.00 - 15.00
Torsdag 12.00 - 15.00
Fredag 12.00 - 15.00

Kontakt- centret Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1
1665 København V
Tlf.: 61 13 14 51

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 14.30
Tirsdag 10.00 - 14.30
Onsdag 10.00 - 14.30
Torsdag 8.00 - 14.30
Fredag 8.00 - 14.00

Café Rose

Hammelstrupvej 6-8
2450 København SV
Tlf.: 30 58 03 18
Tlf.: 36 46 72 21

Den Grønne Dag- og Af- tensskole

Østersøgade 98 kld.
2100 København Ø
Tlf.: 35 38 65 80
Mail: dg@nypost.dk

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

Nabo Cen- ter Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 20.00
Tirsdag 10.00 - 16.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00
Lørdag Lukket
Søndag 11:00 - 16:00
Helligdage 11:00 - 16:00

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.
27270 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03
Hjemmeside www.lsfv.dk

Ottilia

Kirsten Walthers Vej 6
2500 Valby
Tlf.: 27 22 12 93

Åbningstider:

Mandag 9.30 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Fredag 9.30 - 15.15

ASPA

AskovFondens Socialpsykiatri
Kapelvej 55
2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

Mandag 12.00 - 17.00
Tirsdag 10.00 - 20.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00-20.00
Fredag 12.00 - 17.00
Lørdag Lukket
Søndag 12.00 - 17.00

Griffenfeldsgade 35
AskovFondens Socialpsykiatri
2200 København N
Tlf.: 30 73 85 59

Åbningstider

Mandag 09.00 - 16.00
Tirsdag 09.00 - 18.00
Onsdag 09.00 - 16.00
Torsdag 09.00 - 20.00
Fredag 09.00 - 16.00

Weekendfællesskabet (18-35 år)
Fredag: 17.00-21.30
Lørdag: 16.00-21.30
Søndag: 13.00-18.00

Ungehus Cph

Hørsholmsgade 20
2200 København N
Tlf.: 30 69 25 91

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 19.30
Tirsdag 09.30 - 19.30
Onsdag 10.00 - 16.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf.: 24 52 66 97

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 15.45
Tirsdag 09.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 09.30 - 15.45
Fredag 09.30 - 15.15

Muhabet

Bragesgade 8C,
2200 København N
Tlf.: 36 72 65 83

muhabet@muhabet.dk

Åbningstider:

Man-ons: 12.00-17.00
Tors: 12.00-16.30
Fre: 12.00-17.00

Klogere på kroppen

Undervisning med korte teoretiske oplæg, bevægelse og fordybelse i kropslige øvelser, guidet afspænding samt individuel og fælles refleksion.

Underviseren er en psykomotorisk terapeut, som vil skabe et trygt rum, hvor fokus er på udforskning af kroppen som ressource til øget balance i hverdagen.

Mandage kl.13.00 - 15.00, Valby Kulturhus

Kontakt Mette P på 21 33 12 17

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Foto: Colourboxid #4668306

Sansekursus

Bliver du over- eller understimuleret i din hverdag?

På kurset vil du få lavet en Sanseprofil, som tager afsæt i din hverdag og som inddrages i forløbet. Du vil lære om sanserne og arbejde med strategier til at opnå dine mål og øge din trivsel.

Vi gennemgår blandt andet energiforvaltning, sansestimulerende metoder og nervesystemet.

Fredage klokken 10-12. Start oktober

Kontakt Sonya på 23 39 56 71

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Foto: Colourboxid #23659488

FILMANMELDelse

'Moonlight' bygger bro

Af Andreas Othel-Jacobsen



Foto: Filmstriben

Lyset tændes i biografsalen, og folk bevæger sig langsomt mod udgangen, mens rulleteksterne kører. Min ven og jeg bliver siddende, målløse. Han afbryder stilheden.

»Nøj, hvor var den god. Bedste film, jeg har set længe. Sjældent, jeg kan lide film med romantik, men den var virkelig god den her. Nærmest underordnet, at det var to drenge også.« Jeg nikker og smiler. Både til ham, men også til mig selv over hans sidste sætning. Jeg kender ham og ved, at han har et hjerte af guld, men jeg rammes alligevel lidt af hans forbløffelse over kærlighed i en form han ikke er vant til. Heteronormativitet kan føles kvælende.

Min ven, lad os kalde ham Brian, er bemærkelsesværdig mere macho, end jeg er. Men så igen er en blomst bemærkelsesværdig mere macho, end

jeg er, det er dog ved siden af sagen. Jeg taler hverken Brian eller mig selv ned her. Jeg antyder blot, hvilke briller vi hver har på, når vi ser samme film og får forskellige oplevelser. Ordet 'macho' lyder på mig som selvsikkerhed og gåpåmod. Det tror jeg, de fleste gerne vil have mere af. Jeg vil. Hvor skriver jeg under? Ordet 'macho' lyder dog også af en mærkbar enighed om, at mænd mister værdi, hvis de viser følelser. En 'rigtig mand' og alt det. Det må da føles kvælende for Brian. Følelser er fælleseje, og vi har allesammen ret til dem.

Også derfor lagde jeg mest af alt mærke til hans begejstring, og jeg husker hans ord den dag i dag. Han elskede jo filmen, hvor der var to drenge, der kysede, omend han studsede lidt over det. Det er en god ting. Det er netop én af de ting kunst kan gøre - bygge broer.

'Moonlight' (2016) er en ekstraordinært vellavet film om kærlighed, venskab, familieliv, seksualitet og identitet. Inddelt i tre kapitler følger den drengen Chiron fra barn til teenager og så til ung voksen, mens han navigerer boblende hormoner, et eksplosivt hjemmeliv og spørgsmål om, hvem man er, hvem man tror man er, og hvem andre tror, man er. Brian er på en måde med i filmen som karakter, det giver mening, hvis du ser den. Baseret på teaterstykket 'In Moonlight Black Boys Look Blue' af Tarell Alvin McCraney, skrevet og instrueret af Barry Jenkins.

Filmen er rå, hjerteskrærende og håbefuld.

'Moonlight' kan ses gratis på www.filmstriben.dk



TEMAET I KULTUREN

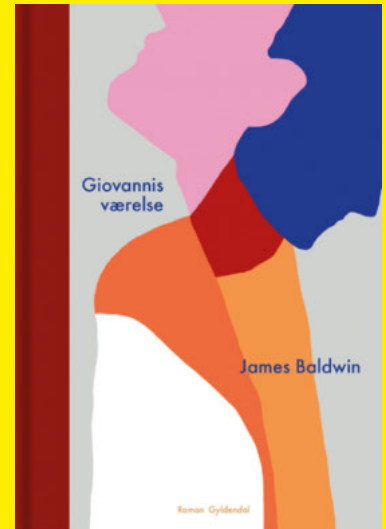
Hver måned kan du her finde nye tema-relevante anbefalinger. Denne gang giver kulturens verden os en bog, en sang og en podcast, der alle tre belyser månedens tema helt fantastisk.

Af Andreas Othel-Jacobsen

'Giovanni's Room'

Bog fra 1956. En skelsættende roman indenfor queer-litteratur der velfortjent fremgår på absolut hver eneste liste a la 'bøger du bør læse'. Skrevet af James Baldwin, amerikansk forfatter og borgerrettsaktivist. I 50'ernes Paris møder David bartenderen Giovanni, og der er øjeblikkelig tiltrækning. Det forvirrer dog David, da han er forlovet med en kvinde, Hella, og ikke kan finde ud af sine nye følelser. Det udvikler sig til en rejse rundt i både Paris såvel som i Davids indre og ender på et værelse i udkanten af Paris - heraf titlen. Dog skal der ikke afsløres mere her. Det er romantisk, ængstelig og konfronterende læsning. En kærlighedshistorie.

Findes på biblioteket.



'Hvor regnbuen ender'

Podcast fra 2021. Vært Nina Rask tager os med til en blanding fester, der hver især har haft stor betydning for udviklingen og synligheden af LGBT+-historien i Danmark igennem de sidste 50 år. Gennem tiderne har disse fester netop været en oase for folk, der følte sig anderledes end andre. Her kunne man bryde med normerne, være sig selv, møde andre som sig selv og føle tryk og glæde. En helt speciel podcastserie i syv afsnit, der tager lytteren ved hånden, danser ind ad døren og kryber ind under huden.

Findes på DR Lyd.



'Du kom med alt det der var dig'

Sang fra 1981. En yderst fortryllende sang, der er nærmest umulig ikke at synge med på. Der er opløftende skalaer, smukke harmonier og bevægende korsang. Skrevet af Jens Rosendal, der som 50-årig sprang ud som homoseksuel og erklærede sin kærlighed musikalsk til sin kæreste, Ulrik. Hans hengivenhed fremgår tydeligt af musikken, men især teksten. Han skriver hudærtligt og billedligt om, hvordan verden kan ændre sig drastisk, når en ny person blot træder ind i ens liv. Det er store tanker i et ukompliceret sprog - en form for jordnær poesi. Sangen synges overalt, men det er vist de færreste, der ved, at den er skrevet til en mand. Det er lidt sjovt, at den så for eksempel synges i kirker, når man ved, hvordan de kan være på en dårlig dag, men det er egentlig også underordnet. Sagens kerne er, at det er en særligt smuk kærlighedserklæring fra én person til en anden, og det kan vi kun få for lidt af. Kærlighed er jo kærlighed.

Findes på YouTube og Spotify.



Colourboxid #2249158

Hvad betyder LGBTQIA2+?

Tekst af Mikkel Gleerup Christensen

LGBTQIA2+

LGBTQIA2+ er en engelsk forkortelse for lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, intersex, asexual and two-spirit (på dansk: Lesbiske, bøsser, biseksuelle, transkønnede, queer, interkønnede, asekuelle og two-spirit. Fælles for LGBTQIA2+-personer er, at de bryder med normerne med hensyn til enten køn, seksualitet, romantisk tiltrækning eller en kombination heraf. + tegnet refererer til øvrige personer, som falder uden for disse normer. De følgende definitioner kommer fra LGBT+ Danmarks ordbog og er i forkortet form

Lesbisk

Lesbiske kvinder er seksuelt tiltrukket af kvinder. Ordet er afledt af navnet på den græske ø, Lesbos, hvor oldtidens digter, Sappho, skrev digte om hendes kærlighed til kvinder.

Bøsse

Bøsser er mænd som er seksuelt tiltrukket af mænd. Ordet var i første omgang nedladende, og nogen bruger det stadig som skældsord.

Både bøsser og lesbiske er homoseksuelle, da ordet er defineret som seksuel tiltrækning mellem personer af samme køn. Indtil 1981 var homoseksualitet i Danmark en diagnose og det var på sundhedsstyrelsens sygdomsliste.

Biseksuel

Der er mange måder at være biseksuel på, men fælles for dem er, at personen er tiltrukket af mere end et køn. Hvad man er tiltrukket af som biseksuel kan variere i grad og over tid, og det kan have at gøre med både personlighed og køn.

Transkønnet

Som transkønnet er man ikke det køn, man er blevet tildelt ved fødslen. Man kan have alle former for seksuel orientering som transkønnet.

Queer

Begrebet dækker både over tilgange til verden og personer. En queer person er enten ikke heteroseksuel, definerer ikke sit køn som enten mand eller kvinde eller stiller spørgsmålstegn ved normative roller og regler med hensyn til køn, kærlighed, sex og forhold.

Interkønnet

Dækker over personer som ikke passer ind i den fysisk betingede opdeling i hun- og hankøn som følge af medfødte kønslige kendetegn (herunder kromosommønstre, kønsorganer og andre kønslige karakteristika). Interkønnedes kønsidentitet og seksuelle orientering varierer som for andre personer. Interkønnet blev tidligere kaldet hermafrodit.

Aseksuel

Som aseksuel er man ikke seksuelt tiltrukket af andre, men man kan have varierende grader af seksuel lyst på samme måde som andre personer. Som aseksuel tilhører man en minoritet, fordi normen er at søge seksuelle aktiviteter med andre.

Two-spirit

Dækker over personer som ikke følger normerne med hensyn til kønsroller, fordi de udviser både traditionelt mandlige og kvindelige træk. Begrebet kommer fra oprindelige nordamerikaneres sprogbrug.

Pride-paraden kastede glimmer over København

Der var fjer, regnbueflag og høj musik, da Copenhagen Pride fyldte gaderne en solskinslørdag i august. Paraden er kulminationen på Pride-festivalen, der sætter fokus på LGBT+-personers rettigheder.

Fotos af Anne Reus Christensen og Mads Heje



I 1970'erne og 1980'erne blev der afholdt mindre gay prides i Fællesparken, men den første store pride-parade i København fandt sted i 1996, da København var hjemsted for den fælleseuropæiske Europride.



Det anslås, at der var mindst 15.000 deltagere i årets parade, og at en kvart million publikummer kiggede med langs ruten.



TEMA



Balloner og oppustelige maskotter er en fast del af Pride-paraden



Optoget, som foregik den 17. august, startede ved Frederiksberg Rådhus, snoede sig gennem Københavns gader og endte i en stor fest på Rådhuspladsen.

Siden februar har Copenhagen Pride været i stormvejr, efter at organisationen meldte ud, at den »står i solidaritet med det palæstinensiske folk«. Organisationens vilde have lov at se i partners regnskaber for at tjekke for disses aktiviteter i Israel og de palæstinensiske områder. Få uger efter undskyldte Copenhagen Pride, men næsten halvdelen af sponsorerne havde allerede nået at trække sig, ifølge en undersøgelse fra DR.



Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Du kan stadig tilmelde dig efterårssemestret
- Som noget nyt er der flere hold med start klokken 17.15
- Åben rundvisning hver mandag klokken 11
- 35 fag, boglige og kreative
- Små, trygge hold
- Du kan købe et dejligt måltid 4 gange om ugen
- Følg os på Facebook eller se mere på www.lsfv.dk



Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Torsdagscafé (klokken 16–20)

Hygge, brætspil, fællesskab, gode snakke og plads til at have det svært.

Mangler du et hyggeligt, engagerende fællesskab med andre yngre mennesker i hverdagen? Vi er hver torsdag sammen om at skabe et rummeligt og rart rum, hvor du kan spejle dig i andre (størstedelen er mellem 18-40 år).

Kontakt: 30 73 85 59 / aspa@askovfonden.dk

Hvor: Griffenfeldsgade 35, 2200 København

ASPA
ASKOVFONDEN

Råd og vejledning— LGBT+

Hvis du sidder som LGBT+person og føler dig ensom, er du ikke alene.

For manges vedkommende vrimler deres netværk ikke med andre queerpersoner, og det kan derfor være behjælpeligt med mødesteder, der specifikt henvender sig til LGBT+-personer, og hvor der findes samhørighed og rådgivning

Af Hjalte Biering

LGBT+CAFÉ i Medborgerhuset

Hver anden torsdag afholder LGBT+ Danmark deres såkaldte LGBTorsdagscafé i LGBT+ Medborgerhuset i Indre København. Her er der mulighed for at bruge tid med andre LGBTQIA+ personer og venner i et rum, hvor trykthed og inklusion tages alvorligt. Her kan du spille brætspil, drikke kaffe, lytte til musik og/eller bare få dig en god snak!

Torsdagscaféen afholdes hver anden torsdag fra 16-19, og du kan orientere dig om, hvornår det helt præcist er ved hjælp af LGBT+ Danmarks online kalender [lgbt.dk/kalender/..](http://lgbt.dk/kalender/)

LGBTorsdagscaféen foregår på Vestergade 18E, 2. sal, 1456 København K.

LGBT+ Danmarks andre tilbud

Ud over LGBTorsdagscaféen, faciliterer LGBT+ Danmark en masse forskellige grupper, du kan deltage i. Der er grupper, der henvender sig til LGBT+personer i særlige livssituationer — herunder queers med kirkehistorier, queer forældre, samt grupper for transkønnede, biseksuelle, lesbiske eller queer mænd. Der er derudover grupper for planlægning af events, skrivning, læsning eller vandreture for lesbiske. Hvis du, eller en queerperson du kender, er under 18, så er AURA måske for dig eller dem; AURA afholder forskelligartede og alkoholfrie events rundt om i landet for de queers, der er under 18.

Personlig rådgivning

Hvis du ønsker personlig rådgivning, kan du booke et møde på LGBT+ Danmarks bookingportal. Rådgivningen foregår på Vestergade 18E i Indre København, og du kan finde et link til bookingportalen ved at scanne nedenstående QR-kode:



Queer Exchange på Facebook

Queer Exchange DK er en facebookgruppe, hvor du som queerperson kan komme i kontakt med andre queerpersoner. Der er mange internationale medlemmer, så en stor del af opslagene er på engelsk.

Sabaah

Sabaah er en organisation, der specifikt henvender sig til minoritetsetniske LGBT+-personer. Hvis du falder inden for den kategori, har du her mulighed for at vende dine tanker og følelser med en anden minoritetsetnisk LGBT+person.

Sabaah tilbyder telefonisk rådgivning hver torsdag klokken 19-21 på telefon 33 23 20 00.

Du kan læse mere om organisationen på deres hjemmeside sabaah.dk

UDEN FOR TEMA

Foto af Julie Montauk



Hymns From Nineveh har skabt et helle for angsten

Jonas Haahr Petersen komponerer og optræder under kunstnernavnet Hymns from Nineveh. I 2020 debuterede han på dansk med albummet Sindets Asyl, et album der særligt handler om tro, angst og forvandling. Selv håber kunstneren, at albummet kan være et sindets asyl for lytteren.

UDEN FOR TEMA

Tekst af Hjalte Biering

Angsten har altid været en blind passager i Jonas Haahr Petersens liv. Angsten er, fortæller han, hvad han føler, når han ser ned i kløften mellem to poler — for eksempel kløften mellem hans forventninger til sig selv og hans faktiske, praktiske formåen. I den kløft har han boet i perioder.

Kløften har blandt andet vist sig i tiden efter et forulykket album. Jonas Haahr Petersen havde skrevet en bunke sange om sin vestjyske hjemstavn, som han inden udgivelse valgte at kassere.

»Jeg oplevede ikke, at sangene var så fede. Det er lidt kritisk for en sangskriver at have skrevet et helt album og så bare måtte sige, det er ikke godt nok,« fortæller han.



Foto af Julie Montauk

'Sindets Asyl' udkom den 21. februar 2020. Det er Hymns From Ninevehs første album på dansk.

indre krise. Jeg blev i tvivl om, hvad jeg kunne, og om jeg overhovedet kunne stole på mig selv.«

Jonas Haahr Petersens vej ud af kløften blev en dag vist af et par solsorte, der satte sig på hans altan, hvor de sang for ham.

»En vinterdag blev med ét til den smukkeste forårsdag,« erindrer han, »og det inspirerede mig til at skrive nogle nye sange, nogle sange om forvandling. En vinterdag, der forvandler sig til en forårsdag. En forvandling, der kommer udefra.«

Solsorte sang sindets asyl frem

»Jeg oplevede, at de her solsorte faktisk sang dét frem for mig den dag — et asyl for sindet. De repræsenterede et asyl, jeg kunne søge tilflugt i. De repræsenterede idéen om, at det ikke altid er mit ansvar at skabe en mening med mit liv.

Jonas Haahr Petersen

Den vinterdag skrev Jonas Haahr Petersen den første sang til sit album, sangen hvis navn også blev navnet på pladen — Sindets Asyl.

»Jeg oplevede, at de her solsorte faktisk sang dét frem for mig den dag — et asyl for sindet. De repræsenterede et asyl, jeg kunne søge tilflugt i. De repræsenterede idéen om, at det ikke altid er mit ansvar at skabe en mening med mit liv.«

Den dag sang solsortene et sindets asyl frem for Jonas Haahr Petersen. Den idé blev til en rød tråd gennem den videre proces med albummet. Da det formfuldendt nåede udgivelse i februar 2020, var cirklen fuldendt og Sindets Asyl forelå — klar til at gøre for andre, som de to solsorte havde gjort for ham.

»Det kastede mig ud i en kortvarig, men ret stor,

»I gamle dage var der noget, der hed kirkeasyl,

UDEN FOR TEMA

hvilket betød, at hvis man var på flugt og gik ind i en kirke, så havde man helle — så kunne man ikke blive forfulgt. Det er lidt samme idé med det her Sindet Asyl: at prøve at skabe et rum, italesætte, at det her rum findes. Hvordan det rum viser sig for den enkelte, må de selv finde ud af.«

Angsten bor, hvor troen bor

Når Jonas Haahr Petersen stirrer ned i den føromtalt kløft, er det ikke kun angst, han ser. Det er også der, han kan søge asyl. Det er et sted, han finder i perioder, når han trækker sig ind i sig selv.

»Når jeg kigger ned i den kløft, hvor angsten lever, ser jeg, at det også er der, min tro bor. Det er også der, bønrummet ligger, og det er i bønrummet, jeg møder Vorherre,« fortæller han, og fortsætter:

»Jeg ved ikke, hvordan det lyder ude i hovederne på jer derude, der måske ser anderledes på det — nu beskriver jeg bare, hvordan jeg selv oplever det.«



Man ser andre mennesker performe deres liv vildt godt, og så sidder man der i sit eget, sidder i sit nattøj og stirrer ned i telefonen og kan ikke tage sig sammen til noget.

Jonas Haahr Petersen

En stjernehimmel kan få Jonas Haahr Petersen til at tænke, at universet er ild og støv. Det er meningsløst. Samtidigt er han et troende menneske — han tror på, at der er en hånd bag tilværelsen. Det er endnu et billede på den måde Jonas Haahr Petersen, med henvisning til den danske filosof Søren Kierkegaard, mener, vi som mennesker er spændt ud — mellem meningsfuldheden og meningsløsheden. Mellem vores oplevelse af os selv og vores ideale selv.

»Man ser andre mennesker performe deres liv vildt godt, og så sidder man der i sit eget, sidder i sit nattøj og stirrer ned i telefonen og kan ikke tage sig sammen til noget. Jeg bliver i hvert fald konfronteret med på en eller anden måde, at jeg er alene, når jeg stirrer ud i det sociale medieunivers.«

Vi skal bære hinandens byrder

Den kristne tro indeholder, for Jonas Haahr Petersen, nogle værktøjer, der hjælper ham til at håndtere angsten. Et punkt, hvor troen har præget ham musikalsk og menneskeligt, er at finde i det bibelske bud, at vi 'skal bære hinandens byrder'.

»Det er et imperativ. Bær hinandens byrder. Det er ikke, hvis I har lyst til at gøre det, kunne I da overveje at bære hinandens byrder — hvis det lige passer jer. Men netop fordi det er en udfordring, netop fordi man synes, det er svært nok at bære ens egne byrder. Men det er jo netop det, jeg synes er det flotte, at når man deler sin smerte med en anden, så bliver den delt.«

Musikken skal deles. Jonas Haahr Petersens sangskrivning kommer, siger han, af en indre drivkraft — men vil samtidig ikke have nogen reel værdi, hvis den ikke deles med andre og har relevans for andre. På sangen 'Kastanjer' (som er at finde på Sindets Asyl), synger han: jeg tror, du kom for at fortælle mig / jeg ikk' bor alene med smerten i verden. Det ligner til forveksling den idé, han startede ved — at forvandlingen og meningen kan komme udefra. I form af en solsort, en elsket eller en sang.

Denne artikel er baseret på et interview fra januar 2023. Hymns From Nineveh barsler snart med et nyt album, 'Parabler', som endnu ikke fandtes, da interviewet fandt sted. 'Parabler' udkommer den 26. oktober 2024.

Sex- og parforhold

Genoptryk fra november 2021

Kære Brevkasse

Jeg har svært ved at finde ro med mit køn og har en følelse af at være et andet køn, end det jeg er født som. Hvad skal jeg gøre?

Mange hilsner fra Lars



Trine Lynggaard Cervin. Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi.

Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, nderudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.



Bastian Larsen - Sexolog og parterapeut.

Arbejder blandt andet inden for området diagnose og handicap. Har klinik for klienter og underviser sexologer, terapeuter, præster, skolebørn, pædagogisk personale, omsorgspersonale m.fl. Bastian holder desuden foredrag og workshops inden for seksualitet og kommunikation både i parforholdet og på arbejdspladsen.

Kære Lars

Tak for dit spørgsmål. Du underskriver dig som Lars, og dermed vil jeg i mit svar gå ud fra, at du er født med kønsorganer og tildelt cpr. Nummer, der er svarende til det mandlige køn.

Det at betvivle det køn du i din opvækst har identificeret dig med, er en naturlig del af at finde sin kønsidentitet - det vil sige, at du igennem det levede liv med erfaring har fået en øget fornemmelse af, om kønnet stemmer overens med det køn, du hidtil har defineret dig med. Altså, du er i tvivl om, om den mand, du er født som, stemmer med den følelse, du har - du er i tvivl om din kønsidentitet.

Kønsidentiteten kan handle om kroppens fysiske udseende, såsom hårvækst og bryster, samt måden hvorpå man vælger at udtrykke sig igennem påklædning, tale og adfærd. Som udgangspunkt behøver dette ikke at have noget at gøre med din seksuelle orientering, men i takt med din rejse for at finde DIN kønsidentitet vil du også på sigt blive mere skarp på, om din seksuelle orientering er hetero- homo- eller biseksuel.

Jeg mener ikke, der findes forkerte måder at definere sit køn. Det bestemmer du selv! Men du skal være opmærksom på, at dit køn vil blive opfattet forskelligt alt efter, hvem du er sammen med, da dine omgivelser kender dig på forskellige måder. Kønsidentiteten er i høj grad betinget af kulturelle og sociale elementer, der med tiden heldigvis er blevet mere flydende.

Det er naturligt for dig i en periode at være eksperimenterende og for eksempel afprøve tøj eller adfærd, der er forbundet med den identitet, du søger imod. Det kan være, du ønsker at gå i dametøj eller lægge neglelak, og måske har du allerede prøvet det, imens du bare er dig selv. Når du vil afprøve dette sammen med andre mennesker, kan det være en god idé at starte med at prøve det af sammen med mennesker, der i forvejen godt ved, at du er afsøgende i forhold til din kønsidentitet. De vil være støttende og have forståelse for, hvordan du har det, og vil være positive i forhold til din adfærdsændring. Måske har du ikke fortalt dine nærmeste, at du selv er i tvivl om dit køn, det kan du roligt gøre - de ved det allerede godt. For de kender dig!

I denne periode vil du også møde mennesker i dit liv, der kan have svært ved at forstå dit valg. Måske ved du allerede godt, hvem de er? Du skal have mange gode oplevelser med at finde frem til præcis den kønsidentitet, der rummer den oplevelse, du har af dig selv. Så vent med at inddrage dem, der vil have svært ved at forstå dit behov for at eksperimentere med dit køn, før du ved med dig selv, hvordan du ønsker at udleve dit køn og på hvilken måde.

Men husk på Lars, at der findes mange forskellige måder at udleve sin seksualitet på, og du ved selv, hvad det rigtige er for dig. Se kønnet som en stor palet med farver, hvor rød er det kvindelige køn, og blå er det mandlige. Herimellem kan du blande farverne, så farven passer til netop den oplevelse, du har af dit køn.

Med ønsker til dig om alt det bedste - Trine

Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg har en god ven, som jeg er overbevist om er til det samme køn. Han gør ikke tilnærmelser til mig, men vi snakker heller aldrig om kærestes, så jeg ved faktisk ikke så meget om det.

Jeg ved, han i sine ungdomsår har haft pigekærestes. Jeg har på fornemmelsen, at han går og holder det hemmeligt, og han ikke trives, så hvad skal jeg gøre?

Hilsen Ulrik på 26



Trine Lynggaard Cervin. Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi.

Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, ervedover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.



Bastian Larsen - Sexolog og parterapeut.

Arbejder blandt andet inden for området diagnose og handicap. Har klinik for klienter og underviser sexologer, terapeuter, præster, skolebørn, pædagogisk personale, omsorgspersonale m.fl. Bastian holder desuden foredrag og workshops inden for seksualitet og kommunikation både i parforholdet og på arbejdspladsen.

Kære Ulrik.

Tak for dit spørgsmål og dit ønske om at gøre en forskel for din gode ven.

Der kan være mange grunde til, at man ikke trives og man ikke har en kæreste, det behøver ikke være, fordi man er homoseksuel. Men da det lyder til, at du har en meget god relation til din kammerat, så tænker jeg, at du måske kan have fat i gode observationer, der underbygger din bekymring om, at han ikke trives grundet usikkerhed omkring hans seksuelle orientering.

Det at være romantisk og/eller fysisk tiltrukket af en person af samme køn, kan for nogle personer være let at tackle, og for andre kan deres opvækst være præget af familierelationer eller venskaber, hvor det ikke har været acceptabelt at være tiltrukket af en person af samme køn.

Hvis din ven er vokset op i et miljø, hvor det sidste er tilfældet, så kan det måske være svært for ham at mærke efter, hvornår han som person trives med sin seksualitet. Dette kan føre til skyldfølelse, følelsen af at være forkert eller ikke at passe ind i de rammer, der er omkring ham. Elementer, der til sammen kan føre til psykisk mistrivsel.

Hvis det er tilfældet for din ven, så har han som det første brug for, at du som hans sikre base bliver et sted, hvor det er acceptabelt at være sig selv 100%. Med alt hvad det indebærer!

Du behøver ikke at spørge ind til, om han er homoseksuel, det er i sagen underordnet, hvordan hans seksuelle orientering er, da den kan være langt mere nuanceret end først antaget. Det er langt vigtigere, at du skaber en base, hvor det er okay at være sig selv, med alle de følelser det indeholder at være et ungt menneske. Du kan blive dette ved for eksempel at tale andre seksuelle orienteringer op, og komme med gode historier om, hvor cool det er, når personer falder til ro i deres seksualitet.

Ligeledes kan du forsvare retten til at tale pænt om homoseksuelle eller andre seksuelle orienteringer, hvis du overhører andre tale nedsættende om dette. På den måde viser du din åbenhed over for det at være homoseksuel, og han vil finde frem til, at det sammen med dig er acceptabelt at være sig selv.

På den måde kan du være med til at skabe en psykisk tryk base for din kammerat, og på den måde er jeg sikker på, at han får roen til at mærke efter, hvad hans seksualitet er rettet imod.

KULTUR VITAMINER

Et tilbud til dig, der gerne vil have ny energi fra kulturen.



Kulturvitaminer

Hvornår kan du deltage:

Kulturvitaminer starter 3 september - 7 november 2024

Hvad er kulturvitaminer:

Kulturvitaminer er et 10 ugers gratis forløb for voksne i sårbare positioner. Kulturvitaminer består af to ugentlige kulturelle aktiviteter, musik, læsning og billedkunst samt museumsbesøg. Underviserne er højtuddannede kulturformidlere. Derudover deltager vores kulturguide, der følges med deltagerne før, under og efter aktiviteterne. Der er to ugentlige mødegange og der spises morgenmad sammen, hvorefter der er to timers aktivitet hver gang. Gruppen og kulturguiden følges ad gennem de 10 uger.

Hvem kan deltage:

Københavnere over 18 år der ønsker at deltage i to timers aktiviteter, der ikke kræver, at man har erfaring med aktiviteten på forhånd. Der er ikke mødepligt og ikke registrering af deltagelse.

Lyder det som noget for dig eller er du nysgerrig efter at høre mere, så skriv til kulturguiden på:

Tlf: 29 77 18 66

Mail: bh0v@kk.dk

That's Leif!

Livet i psykologisk have

Lige meget hvor

Godt du kender din

Bedste ven eller veninde, kan du aldrig vide om han/hun er

Transkønnet, eller har en anden seksualitet...



Idé/Illustration/tekst - Mads Heje