

Gloria

Gratis • februar 2026 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 2

VINTERBADNING
FRA TANKEMYLDER TIL STILHED

HVIS DU HAR EN FOBI
SÅDAN GØR DU

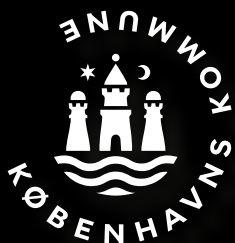
VOXPOP
HAR DU EN FOBI?



Fobier

»Patienten bliver præsenteret for nogle redskaber, der hjælper med at bryde de negative tanke- og handlemønstre«

- Amel Skobalj, psykolog hos internetpsykiatrien



Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Maria Lykke Mynte Ougaard
Niclas Williams Kleven
Niels Green
Sune Folberg Pedersen

Korrektur

Christina Andersen
Niclas Williams Kleven

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen
Noémi Zsoldos

Fotograf

Anne Reus Christensen
Joan Joensen
Trine Holm Nilsson

Redaktør

Kristian Bejder

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så kontakt Gloria på gloria@kk.dk eller tlf. 20 59 02 94 alle hverdage mellem kl. 10.00-14.00

Kontakt redaktøren på:

fx83@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

Facebook.com/gloriamediehus og
@gloriamediehus på Instagram

Forsidefoto: Colourbox

Forsidedesign: Noémi Zsoldos

Kære læser

En fobi er en angstlidelse, hvor man oplever intens angst i forbindelse med bestemte genstande eller situationer, som ikke udgør nogen reel fare. I februar magasinet kan du blive klogere på fobier og samtidig læse om, hvordan man kan arbejde med dem.

Hos Internetpsykiatrien, der er en landsdækkende psykologklinik drevet af Center for Digital Psykiatri under regionerne, tilbyder de gratis behandling af let til moderat depression og angst – herunder fobier. Gloria har talt med psykolog Amel Skobalj, om hvordan det fungerer.

Ved du, hvordan du kan arbejde med dine fobier? I vores faste format 'Sådan gør du' kommer vi med nogle bud på, hvordan du kan tilgå dine fobier.

Her hos Gloria har vi for vane at bevæge os uden for tema, og februar er ingen undtagelse. På en isnende kold dag i januar besluttede Glorias udsendte, at det var en oplagt dag til et koldt dyp i vandet ved Nordhavn. For kan vinterbadning have en gavnlig effekt på ens mentale velvære? Det kan du få svaret på senere i magasinet.

Desuden bliver tre aktiverende og forebyggende tilbud i Københavns Kommune lagt sammen til ét. Gloria har talt med tilbudsleder Christine Windfeld Rasmussen om planerne for det nye tilbud. Alt det og mere til kan du læse om i månedens magasin.

God læselyst!

Kristian Bejder
/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Fri for fobi

Kognitiv adfærdsterapi kan lindre angst og fobi - også hjemmefra via online behandling. Gloria har talt med Amel Skobalj, som er psykolog hos Internetpsykiatrien, hvor man blandt andet behandler angst og fobi

8

Hvordan smitter angst?

Hos Center for Angst er de netop nu i gang med et forskningsprojekt omhandlende forebyggelsen af angst hos børn til angste forældre. Gloria har talt med leder af centeret om emnet

11

Sådan gør du...

Få gode råd til at komme af med din fobi

13

Temaet i kulturen

Denne gang anbefaler vi to podcasts og en dokumentarfilm

28

Voxpop

Gloria har været på tur for at tale med folk om fobier

31

Vidste du at...

Fakta og viden om fobier

Uden for tema

7

Quiz

Glorias quizmaster kommer vidt omkring i månedens quiz om fobier. Måske du denne gang kan få fuld plad

12

Digt

Forfra - morfar. Glorias ordsmed har leget med sætningerne

15

Aktivitetskalender

Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud

30

Brevkasse

Læs vores brevkasseredaktør Bastians svar på, hvordan man sætter tydelig grænser og samtidig bygger tryk, gradvis intimitet

32

Vinterbadning

Tag et dyp i det kolde vand med Glorias udsendte

37

Kompasset Valby

Tre tilbud bliver til ét. Gloria har talt med tilbudsleder Christine Windfeld Rasmussen

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 2. marts er den 6. februar**

Fri for fobi

Kognitiv adfærdsterapi kan lindre angst og fobi - også hjemmefra via online behandling. Gloria har talt med Amel Skobalj, som er psykolog hos Internetpsykiatrien, hvor man blandt andet behandler angst og fobi. Der er fordele og ulemper ved digital behandling, men i sidste ende handler det om at finde den behandlingsmetode, der passer bedst til dig.

Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard Foto/grafik: Center for Digital Psykiatri



for er det en god idé at søge behandling. Har man ikke overskud til det, så anbefaler han at man søger støtte i sit netværk. Ved at være åben, vil man erfare, at man ikke er alene. Motion, søvn og ro kan også hjælpe, og så råder han mennesker med angst til at udfordre den:

»Med de forudsætninger du har i dit liv lige nu - tid, overskud, dine behov, hvad er det første trin, du kan tage for at udfordre angsten? Hvordan kan du i små bidder udfordre din undgåelsesadfærd? Vores hjerne er indrettet på den måde, at den lærer at frygte alt det, vi undgår på grund af angsten, fordi den tænker, at det må være forbundet med fare.«

Internetpsykiatrien

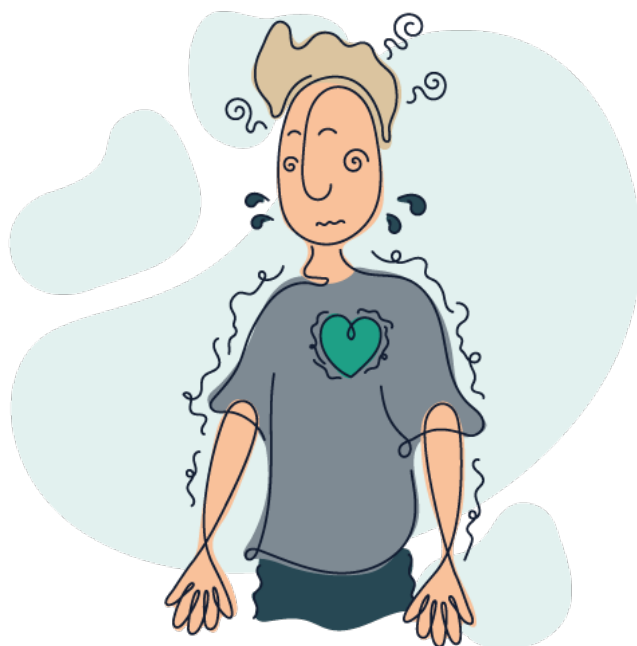
Internetpsykiatrien er en landsdækkende psykolog-

Psykolog hos Internetpsykiatrien, Amel Skobalj, forklarer, at terapien udelukkende foregår online via en hjemmeside, som man inviteres til.

Sveden pibler frem, det er svært at trække vejret og kroppen skriger: 'FLYGT!' Ofte har frygt et formål, der gavner dig. Den aktiverer adrenalin og gør dig parat. I de tilfælde, hvor den udløsende faktor ikke er en reel fare, det kan være en hveps, store pladser eller små rum, anses angsten for irrationel. Det kaldes en fobi.

Angst er alvor

Gloria har talt med psykolog hos Internetpsykiatrien, Amel Skobalj, som forklarer, at angst ofte bliver forværret, hvis den går ubehandlet. Der-



linik, der er drevet af Center for Digital Psykiatri under regionerne. De tilbyder gratis behandling af let til moderat depression og angst – herunder fobier. Amel Skobalj forklarer, at terapien udelukkende foregår online via en hjemmeside, som man inviteres til. Behandlingen kaldes skriftlig terapi og består af et tekstbaseret forløb med skriftlig støtte fra en psykolog. Han fortæller, at selvom behandlingsprogrammet kun varer 12 uger, så har det en god effekt:

»Vi har nogle tal, der indikerer, at vi har en stor til moderat effekt på vores behandlingsprogrammer. Der er nogle, der bliver angstfrie, men det realistiske er, at vi reducerer angsten til en vis grad. Vores klienter får gå-på-mod og konkret viden om, hvilke redskaber de skal implementere og fortsætte med at bruge aktivt i deres liv for at kunne blive fri for angsten.«



Internetpsykiatrien er ikke egnet ved svær angst eller depression, komplekse psykiske lidelser, eller hvis der allerede er en anden intensiv, psykiatrisk behandling i gang. I og med at der er en klar målgruppe, så vil der også være nogle ansøgere, der ikke opfylder kriterierne, men det skal ikke afskrække de folk, der tænker, at de døjer med de lidelser, som Internetpsykiatrien behandler, fra at søge, siger han:

»Hvis vi ikke er det rigtige tilbud, er vi gode til at anvise til, hvad der kunne være hjælpsomt i dit tilfælde. Vi giver en grundig forklaring på, hvorfor det ikke skal være her, men hvad du kan gøre fremad-

rettet. Vi hjælper også gerne med at sende et brev til egen læge, som kan hjælpe patienten videre.«

Kognitiv adfærdsterapi som psykologisk metode

Behandlingsprogrammet bygger på kognitiv adfærdsterapi, hvor man arbejder ud fra idéen om at tanker, følelser, adfærd og kropslige reaktioner er tæt forbundne. Negative tanker kan føre til uensigtsmæssige følelser og adfærd, som igen forværrer problemerne. Amel Skobalj forklarer det:

»Patienten bliver præsenteret for nogle redskaber, der hjælper med at bryde de negative tanke- og handlemønstre, som vurderes at vedligeholde angsten. Små handleskridt via gradvis eksponering, der udfordrer katastrofetanker og tester, om de er valide eller ej.«

Behandlingsprogrammets materiale er bygget op med tekst og billeder, der støtter hukommelse og læring. Man identificerer de negative tanke- og handlemønstre og udfordrer og ændrer dem. Formålet er at bibeholde den positive udvikling og lette symptomerne på angsten ved at ændre adfærden.

Fortsættes næste side...



Fordele og ulemper ved onlineterapi

Øget fleksibilitet og tilgængelighed er forhold, der taler til fordel for, at digitaliseret psykoterapi er kommet for at blive. Det muliggør behandling af klienter, der bor i tyndtbefolkede områder på tværs af geografiske skel. Det åbner også op for, at mennesker, der ikke normalt ville opsøge terapi - måske på grund af skam - nu kan få behandling hjemme i trygge rammer. Amel Skobalj fortæller, at behandling kræver meget af patienten:

»Internetbaseret behandling er den rette behandling, men skal matches med den rette person på det rette tidspunkt. Med det mener jeg, at der skal være de rette forudsætninger i dit liv med hensyn til overskud, tid, energi. Man skal ikke underkende, hvor krævende det er at arbejde med angsten.«

Til trods for at vi befinder os i den digitale tidsalder, så er det ikke alle, der er med på bølgen endnu. Der kan være en usikkerhed forbundet med manglende digitale evner, ligesom der kan være manglende tiltro til elektronikken og datasikkerheden.

»Vi prøver at kompensere for alle de udfordringer, der kan gøre det svært at indgå i et online selvhjælpsbaseret, skriftligt forløb, men vi ved fra forskningen, når vi arbejder med mennesker, der har teknologiske udfordringer, så øger det risikoen for frafald,« fortæller han.

Det er vigtigt, at det tilbud, man søger, er dedikeret til behandling af den præcise lidelse.

For Internetpsykiatrien gælder det specifikt tilstande af angst og / eller depression uden for stor belastning eller kompleksitet. Ser man generelt på den terapeutstøttede, digitale behandling, så er der ingen grund til at være skeptisk ved virkningen.

Flere publicerede forskningsprojekter sammenligner elektronisk leveret kognitiv adfærdsterapi med face-to-face kognitiv adfærdsterapi og konkluderer, at metoderne i lige stor grad reducerer symptomer på generaliseret angst, social angst og panikangst samt depressive symptomer.

Hvorvidt onlinebaseret eller ansigt til ansigt behandling er det rette for en er op til den enkeltes præferencer, men det kan være en god idé at lytte til den professionelles vurdering, mener Amel Skobalj:

»Vi har forskellige forudsætninger for læring. Nogle lærer bedst ved at interagere med mennesker ansigt til ansigt, andre lærer bedst i egne private rammer. Det handler om at finde den metode, der passer bedst til dig.«

Her kan du også søge hjælp for angst og fobi:

- *Mindhelper.dk*
- *Mindhelperskolen.dk*
- *Ro app*
- *Psykiatrifondens 'Det entale Motionscenter'*



Quiz

Kære læser, det øvrige magasin står i denne måned, i fobiernes tegn, og det gør quizzen også. Det bliver oldgræsk, og det bliver godt, så frygt ej (sorry), men gå blot roligt i gang med første spørgsmål. God fornøjelse!

1. Vi lægger benhårdt ud med paraskevidekatriafofi. Hvilken dag frygter man, hvis man lider af det (jeg orkede ikke at stave mig igennem ordet en gang til)?

1. Juleaften
2. Dommedag
3. Fredag den 13.

2. Fobisk frygt for edderkopper er vel nærmest en klassiker - hvis man overhovedet kan tale om klassikere i denne sammenhæng? - men hvad er det nu, den 'kliniske' betegnelse for fænomenet er?

1. Agorafobi
2. Araknofobi
3. Angorafobi

3. Hvad frygter man, hvis man lider af triskaidekafobi?

1. Tallet 13
2. Tallet 9
3. Tallet 7

4. Hvilket ord, med rødder i det græske, betegner den intense og irrationelle frygt for at skade andre mennesker?

1. Paralipofobi
2. Ataxofobi
3. Xenologofobi

5. Hvad er man hundeangst for, hvis man lider af venerofobi?

1. Forår
2. Tøj
3. Kønssygdomme

6. Hvad er det flotte ord, med de græske aner, for det at være irrationelt frygtsom over for fremmede?

1. Xylofobi
2. Xenofobi
3. Xerofobi

7. Hvad er man ekstraordinært ræd for, hvis man lider af ornithofobi?

1. Mus
2. Katte
3. Fugle

8. Hvilket ord, med rødder i det græske, betegner den intense og lidet rationelle frygt for grøntsager?

1. Lachanofobi
2. Vegetafobi
3. Deipnofobi

9. Hvad frygter man, hvis man lider af akrofobi?

1. Åbne pladser
2. Højder
3. At være under havets overflade

10. Hvad er det fancy ord for flyskræk?

1. Aerofobi
2. Pteromekanofobi
3. Aviofobi

Svarene findes på side 15

Hvordan smitter angst?

Når forældre har en angstlidelse, er der en større sandsynlighed for, at deres børn også udvikler angst. Center for Angst er netop nu i gang med et forskningsprojekt omhandlende forebyggelsen af angst hos børn til angstforældre.

Tekst af Sune Folberg Pedersen

Børn lærer som udgangspunkt ved at observere og kopiere adfærd fra forældre. Problemet opstår, når barnet kopierer adfærd, der egentlig er vedligeholdende eller udviklende for angst.

Vi i Gloria har kontaktet Sonja Breinholst, der er lektor og leder af Center for Angst på København Universitet. Det har vi for at finde ud af, hvad der reelt sker i dynamikken mellem barn og forældre, når en eller begge forældre har en angstproblematik.

Vi i er også nysgerrige på, om hun har nogle perspektiver eller råd til gavn for forældre med angst. Det skal siges, at når der i artiklen nævnes angst, så dækker det over forskellige former for angst.

Forskellen på angst som naturlig reaktion og som lidelse

I barnets udvikling spiller angst en naturlig rolle. Denne angst skulle gerne være af forbipasserende art. Man taler først om problematisk angst, når angsten bliver vedvarende og funktionsnedsættende for barnet.

Det er derfor helt naturligt at blive bange eller angst, hvis man har haft en ubehagelig oplevelse, såsom at falde på cyklen, men denne angst burde gå over, når man prøver igen, og får erfaring med at man ikke falder hver gang, og at det derfor ikke er så farligt igen.

Opdager børn deres forældres angst?

Alt efter hvilken type angst forælderen har, så er der forskel på, hvordan barnet oplever forælders angst. Det afhænger selvfølgelig også af hvor svær grad af angst, der tales om, og i hvor mange situationer angsten opstår i.

Yderligere er det vigtigt, hvordan forældre, el-

Blå bog: Sonja Breinholst

Sonja Breinholst er lektor og leder af Københavns Universitets Center for Angst. Hendes forskningsområder er blandt andet angst hos børn, herunder forældre-barn relationen, og så er hun specialist i kognitiv adfærdsterapi.

ler andre for den sags skyld, taler om angst. Det er, hvad Sonja Breinholst kalder for en angstretorik, hvor forælderen påtaler, hvad der er farligt, eksempelvis en hund længere nede af gaden, eller bussen. Her kan barnet lære at tilgå virkeligheden med denne her mere utryghedsskabende tilgang, og hvor konsekvensen bliver, at barnet holder øje med/lærer at scanne virkeligheden for de af forældrene påtalte farlige ting/situationer.

I forhold til om barnet opdager forælders angst kommer Sonja Breinholst med perspektivet, at det blandt andet afhænger af, hvor meget forælderen er i stand til at 'fake it til you make'. Det vil sige, hvor meget forælderen kan pakke sin angst væk og derved ikke fremstå angst.

Barnet kan selvfølgelig se de fysiske symptomer for angst, for eksempel rød i hovedet, svedige håndflader og så videre. Derfor kan de se, at mor eller far i visse situationer ikke har det godt. Men barnet kan, som sådan, ikke føle forælders angst. Det, der er, er, at barnet kan se og kopiere forælders coping mekanismer. Sonja Breinholst udtaler:

»Er der noget vi ved, så smitter angst, og det smitter på den måde, at det er meget miljøbetinget, det vil sige, det er nogle strategier, man ser sine forældre bruge og så kopierer.«

Det er derfor egentlig ikke selve angsten, der kan 'over-

føres' fra voksen til barn, det er derimod den voksnes reaktion på vedkommendes angst, der 'smitter'.

Hvis forælderen er bange for at handle ind, så smitter angsten ikke nødvendigvis kun til, at barnet får en angst for at handle ind. Men hvis forælderen eksempelvis undgår at handle ind fysisk, kan denne undgåelsesadfærd også kopieres til situationer, som barnet er nervøs for, som for eksempel når barnet er i skolen.

»Barnet skal holde oplæg i skolen om anden verdenskrig, og barnet føler; uha jeg kan ikke lide at holde oplæg, jeg får lidt ondt i maven, det er ikke en særlig rar situation, hvad var det nu, min mor gjorde, nåja hun undlod at gøre det, der var ubehageligt/gjorde hende bange, jeg gør det samme,« siger Sonja Breinholst

Undgåelsesadfærden bliver her kopieret i en anden situation, end da barnet så copingmekanismen. Det udvikler sig ikke til angst med det samme, men undgåelse som adfærd, ender typisk med at intensivere den her "ondt i maven" følelse, som Sonja Breinholst beskriver, som igen potentielt øger risikoen for, at barnet vil undgå situationen i fremtiden, da den er "ubehagelig".

Undgåelsesadfærd ses her som en typisk reaktion på angst, og at angsten bliver væk af at undgå, hvad der ses som 'farlige' situationer. Det skal siges, at undgåelsesadfærd ikke er den eneste copingmekanisme, mennesket med angst har.

Der kan også nævnes sikkerhedsadfærd, hvor man håndterer angsten ved hjælp af noget andet, for eksempel en mobil, lykkemønt eller lignende.

Forældres adfærd

Når det kommer til at tale med sit barn omkring sin egen angst, så er der mange holdninger. Sonja Breinholsts tilgang er overordnet set at tale om det, hvis det er relevant.

Det vil sige, at hvis barnet observerer et angstanfald, eller at barnet ikke kan undgå at lægge mærke til, der er noget galt, så er det nødvendigt. Men man skal overveje om barnet lægger mærke til forældrens angst, især hvis angsten er mere

skjult. Og om barnet, afhængig af alder og udvikling, forstår, hvad det vil sige at være angst.

»Al forskning, ligegyldigt hvad det er vi beskriver til børn, handler om, at man skal gøre det på barnets niveau. Det vil sige at normalisere det (angsten) og gøre forklaringen om angsten kort (...) for eksempel 'jeg (forældre) blev bange, det gør jeg en gang imellem, det er ikke farligt, jeg får hjælp til det',« udtaler Sonja Breinholst

Det, at normalisere angsten og påtale det uden de helt store armbevægelser, er her vigtigt og især at møde barnet på det udviklingstrin, barnet er på.

Som nævnt tidligere, kopierer børn forældre. Både det med at tale om verdenen og forældrens copingmekanismer. I begge disse situationer kan det være gavnligt at 'fake it til you make it'. Eksempelvis som forældre at tale mere nysgerrigt om verdenen eller om verdenen som et trygt sted i stedet for et utrygt sted, og at vise barnet handlemod på trods af ens egen angst.

Sonja Breinholst siger, at:

»Udsætter jeg mig selv for det jeg er bange for, så viser jeg også mit barn en mere hensigtsmæssig strategi. Sådan så barnet kan kopiere det samme og næste gang barnet synes, at noget er ubehageligt, lad os sige holde et oplæg i skolen, så husker barnet på, nå ja, mor syntes også det var ubehageligt at handle ind i Rema 1000, men hun gjorde det alligevel, derfor vil jeg også holde oplæg, for det er det, man gør.«

Som Sonja Breinholst gentagne gange siger i vores interview, er dette på ingen måde let. Det er problematisk at fremstå uden angst, når man har angst. Derfor kan det også være en strategi at sende den anden forældre eller onkel til for eksempel møder på skoler eller andet, der udløser ens angst i en periode. Sonja Breinholst ser sådan på det:

»Det taknemmelige ved angst er, at det er en af de lidelser, der kan afhjælpes, og afhjælpes i en sådan grad, at den heller ikke nødvendigvis vender tilbage, og derfor er det jo ikke for evigt, at man skal 'fake it til you make it'.«

Følg nyhederne på

GLORIA TV



Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 14:00. 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

GLORIA PODCAST



Alexander Saul er filminstruktør og lever med diagnosen paranoid skizofreni.

Alexander står blandt andet bag kortfilmen 'Sygt forelsket' om en indlagt patient på en psykiatrisk afdeling, der forelsker sig i en sygeplejerske. En film inspireret af Alexanders eget liv.



Hør Alexander Saul fortælle om at leve med paranoid skizofreni, og hvordan han bruger sine erfaringer i sit virke som filminstruktør.

Lyt med på Glorias Podcast. Du finder Glorias Podcast, der hvor du lytter til dine podcasts, for eksempel Spreaker, iTunes eller Spotify.

Vi høres ved.

Sådan gør du - hvis du har en fobi

Der er forskellige metoder, der kan hjælpe dig med at håndtere og overvinde den angst, som en fobi kan give dig. For alle gælder det, at hvis du kunne tænke dig at prøve, er det en god idé at tale med en fagperson, du har tillid til - som for eksempel læge, psykiater eller psykolog.

Tekst af Anne Reus Christensen

'Eksponeringsterapi' er en central del af kognitiv adfærdsterapi 'KAT' og anbefales som førstvalg til behandling af fobier. KAT er en psykoterapeutisk metode, der fokuserer på sammenhængen mellem tanker, følelser og adfærd. Det går ud på, at man gradvist og kontrolleret udsætter sig selv for det, man frygter i tanke og i virkeligheden. Man stræber efter at lære hjernen, at der ikke er noget at frygte, så angstreaktionen tager af, man oplever at have styr på situationen og undgåelsesadfærd bliver mindre. Det skal foregå i et trygt miljø, så man oplever, at angsten ebber ud af sig selv. Det virker ved, at man bryder den onde cirkel, der holder lidelsen ved lige.

Kilde: Sundhed dk.

'VR-terapi' er en videreudvikling af 'KAT' og har vist lovende resultater i forskning til at hjælpe mod angst og skabe blivende resultater og virker på samme måde. Man udsættes, med VR-briller på, for situationer, som kan fremkalde angst, og kan på den måde arbejde med dem i et trygt rum, hvilket gør det muligt at udfordre angsten uden fare. Det er en fordel, at det ikke kræver så meget som traditionel eksponeringsterapi, fordi du ikke skal ud i virkeligheden, selvom VR kan fremkalde de samme følelser som i virkeligheden. VR-terapi er stadig under udvikling og forskning i psykiatrien, men mange psykologer tilbyder det.

Kilde: Region Hovedstaden

'Medicin' mod fobier. Medicin kan dæmpe symptomerne på angst ved svære fobier, men kan ikke stå alene, hvis man skal overvinde og håndtere fobien. Det kan være antidepressiv medicin, angstdæmpende eller for eksempel betablokere til at hjælpe på de fysiske symptomer, der er forbundet med fobisk angst. Medicinen bør kombineres med mere psykologiske metoder. Har du behov for medicinsk behandling, skal du igen tale med din læge eller psykiater. Det er som regel en dårlig idé at selvmedicinere.

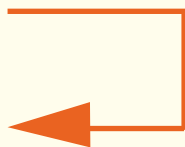
Kilde: Sundhed dk.

Gode råd til at dæmpe din fobi

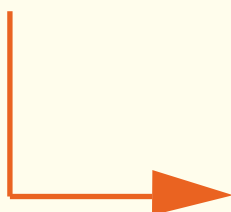
- Lær din fobi at kende.
- Søg hjælp og lær at arbejde med dine tanker.
- Sæt dig et mål og udsæt dig selv for det, du frygter. Giv dig selv nogle opgaver, som hverken er for nemme eller for uoverkommelige.
- Få rigelig med søvn. Mangel på søvn kan forstærke din angst, og det kan udvikle sig til en ond cirkel.
- Dyrk motion og spis sundt.
- Brug afslapningsøvelser og vejrtrækningsteknikker til at berolige dig selv. Og øv dig i at bryde tunge tanker, når de kører i ring.
- Vær åben om, hvordan du har det.

Kilde: Psykiatrifonden

FORFRA MORFAR



- Så er vi der
- igen
- tilbage til start
- januar måned.
- folk forventer et hurtigt svar
- når de spørger til mine
- nytårsforsætter
- jeg plejer at sige
- at jeg vil begynde at
- ryge pibe
- for at se mere
- intellektuel ud.
- men i år vil jeg sige
- noget andet
- jeg vil begynde
- at behandle mig
- selv ordenligt
- tale venligere til mig selv
- give slip på min
- perfektionisme.
- for at bygge mit selv-
- værd
- . op omkring per-
- fektionisme
- er som at bygge mit hus
- på kviksand.
- for er jeg defekt
- når ikke jeg er perfekt?
- eller er det dobbelt
- konfekt?
- vi lever i et samfund
- der hylder perfektionis-
- me
- vi ser det over alt
- men det er
- som en tyv om natten
- der stjæler mit selvverd
- som sissifos
- der hele tiden må starte
- forfra, Morfar



TEMAET I KULTUREN

Hver måned kan du her finde temarelevante anbefalinger. Denne gang giver kulturens verden os to podcasts og en dokumentarfilm.

Af Niclas Williams Kleven

Podcast: "Det er bare fobi" af Birk Kühl og Mathilde Meier

Vidste du, at H.C. Andersen led af taphofobi, frygten for at blive begravet levende? Eller at den tidligere britiske premierminister Margaret Thatcher havde det så svært med skæg, pognofobi, at hun beordrede alle sine mandlige ministre til at være barberet? Det og meget mere kan du høre om i denne otte afsnit lange podcastserie om fobier. Bliv klogere på fobier for blomster, tal, make-up, slægtninge og tyngdekraften og find ud af hvad chromofobi, hemo-fobi og turofobi dækker over? Sjov og underholdende podcast. **Lyt til podcasten på Spotify.**

Podcast: 'Vildt naturligt - frygt, væmmelse og fobier' (20. August, 2020, 56 min.)

Hvorfor er vi bange for mørke, højder, edderkopper eller bavianer? Det og meget mere bliver vi klogere på i dette afsnit af 'Vildt naturligt'. I dette afsnit får de to værter, Vicky Knudsen og Johan Olsen, besøg af biolog og naturformidler Anders Koefod. De tre snakker blandt andet om rationel og irrationel frygt, og at det er en sund ting, at vi er bange for visse ting. Når vi bliver overdrevent bange for ting, der i virkeligheden ikke er så farlige, kan det udvikle sig til fobier. Snakken falder også på, at vores hjerner ikke er særligt gode til statistik. For rent statistisk burde vi være mere bange for biler og brødristerere, da de slår flere ihjel end ulve og edderkopper. Til slut snakker de også om, at den langsomme og kontrollerede eksponering, hvor man skridt for skridt bliver eksponeret for det, man er bange for, er den bedste fremgangsmåde for at slippe af med sine fobier. **Lyt til podcasten i DR Lyd.**

Dokumentarfilm: "Man on Wire" af James Marsh

Akrofobi også kendt som højdeskræk er en intens og irrationel frygt for højder. Den er en af de mere almindelige fobier, men manden i denne anbefaling er tydeligvis ikke en af dem, som lider af fobien. 'Man on Wire' drejer sig om en happening, der fandt sted i New York i 1974. Her gik den unge franskmand Phillipe Petit på line mellem World Trade Centers to tårne, der på det tidspunkt var verdens højeste bygning. I femogfyrre minutter gik han frem og tilbage på den ulovligt opsatte line i 400 meters højde uden nogen former for sikkerhedsforanstaltninger. På jorden stod måbende menneskemængder og så på. Måske havde de svært ved at forstå, hvad de i virkeligheden var vidner til? Happeningen er blevet kaldt århundredets kunstneriske forbrydelse. 'Man on Wire' vandt en Oscar for bedste dokumentarfilm i 2009. **Se filmen på Filmstriben.**

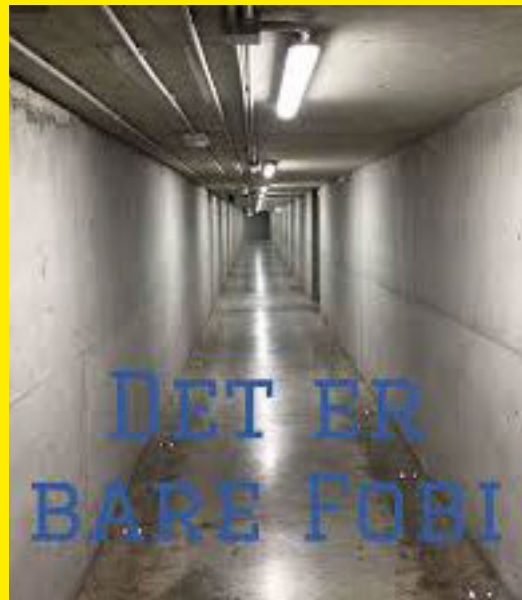


Foto: Er Pançi & Birk Kühl



Foto: DR



Foto: Filmstriben

Kakaoceremoni på udvalgte lørdage på Mamma Mia

Alle lørdage klokken 16.30-18.30

Den 28. februar, den 28. marts, den 23. maj og den 20. juni

Hjerte - nærvær - åndedræt - meditation - lette stræk øvelser - skab din retning - kakao - ro. En intentionel pause i rolige rammer, for dig i socialpsykiatrien.

På udvalgte lørdage forvandles bevægelsesrummet af Mamma Mia, og her inviteres du indenfor til et sanseligt rum, hvor tempoet sættes ned, og nærværet får lov at fylde.

De 2 timer tager afsæt i at skabe nærvær i krop og sind via guidet åndedræt, meditation, og lette stræk og en kop ceremoniel kakao som adskiller sig fra almindelig kakao ved at være mindre forarbejdet og rig på naturlige næringsstoffer.

Her er der plads til at lande, og til at mærke kroppen, som kan være udfordrende for mange, derfor er det et lille hold, og du kan være med på egne præmisser. Undervejs inviteres der til refleksion i stilhed, og hver deltager modtager både en notesbog og en lille gave som minde om oplevelsen.

En oplevelse for dem, der længes efter ro, nærvær og et øjeblik uden krav. Du modtager en kop kakao, en notesbog til refleksioner, og lille gavepose og en oplevelse. Der er 8 pladser, der er sørget for at lægge en måtte klar til dig, så du kan blot melde dig til ved at betale 180 kr. til en medarbejder på Mamma Mia.

Utterslev Torv 30 • 2400 København NV. • Tlf.nr. 60 55 56 01 • www.mmnv.dk



Lille Skole for Voksne i Vanløse

Skolen holder åbent hus disse dage:

Mandag d. 23. februar kl. 15-16

Mandag d. 2. marts kl. 15-16

Mandag d. 9. marts kl. 15-16

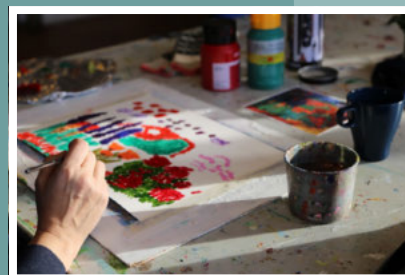
Kom og hør om skolen og fagene, inden det nye semester starter midt i marts. Vi tilbyder undervisning og fællesskab for voksne med psykisk sårbarhed.

Du kan læse mere om skolen og se alle hold på www.lsfv.dk

»Og så er det også det at kunne være sammen om noget undervisning, så man udvikler sig«

-Kvinde, elev siden 2024

Lille
**SKOLE for
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i februar

I Glorias aktivitetskalender 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 alt fra 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 kommende tema

Magasintema den 2. marts:

Hjernen

Magasintema den 7. april:

Mundhygiejne

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

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse

10.30-11.00: NADA øreakupunktur

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

13.30-15.00: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14.00-15.00: Skønlitterært pusterum

14.00-15.00: Førtidspension. Hva'så nu ●

Tirsdage

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur

10.30-12.30: Kickstart din krop ●

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.00-15.00: Stresskursus ●

Onsdage

09.30-13.00: Nem grøn mad ●

10.00-11.30: Kursus: Kropsgruppe. **Løbende optag** ●

10.00-11.00: Grønne fingre

11.30-13.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908.

Vi følges fra Kompasset

13.30-15.30: Smykkeværksted

14.00-15.30: Yin yoga

14.00-14.30: NADA - øreakupunktur

Torsdage

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur

10.30-14.00: NaTur for alle, **én gang om måneden** ●

11.30-13.00: Fællesmøde og fællesspisning **én gang om måneden** ●

14.00-15.30: Puls og styrke

14.00-15.30 - Kursus: At leve med ADHD ●

Fredage

10.30-12.00: Kickstart din Krop ●

10.30-12.00: Bliv Nikotinfri. **Rygestopskursus** ●

11.00-12.00: IT-hjælp

12.30-15.30: Det kreative hjørne

13.00-13.30: NADA - øreakupunktur

NB:

Alle dage kan du booke tid til at få lagt et individuelt træningsprogram og til individuel samtale.

Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse og

håndtere post i E-Boks samt booke tid hos vores civilsamfundsrådgiver.

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

● Kræver tilmelding

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den .3., 10, 17. og 24. februar klokken 13.00-14.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 18. januar klokken 11.00: Kunst med naturen som inspiration, **indendørs**

Den 25. januar klokken 11.00: Forspiringer

NB:

Du er velkommen til at komme i haven mandag -torsdag fra klokken 10-15 og fredag fra klokken 10-14.

Her kan du hjælpe med de opgaver, der er i haven lige nu, eller bare få en snak og en kop kaffe. Yderligere oplysninger fås på telefon: 24 25 68 32 - 21 15 06 36 -24 25 67 43 eller på mail: lid@weshelters-ast.dk

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

huset åbent

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad
09.30-12.00: 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
15.30-16.30: Studiestøtte
18.00-19.30: Fællesmad

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad
09.30-12.00: 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
15.00-16.00: NADA
17.30-18.30: Stemmehørergruppe i **lige uger. Løbende optag**
18.00-19.30: Fællesmad

Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madkursus
13.00-15.00: Temasport. **bordtennis**
13.00-15.00: NADA og nærvær
13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United
16.00-20.00: Café Rød Sol.

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-12.00: NADA
10.30-12.00: Craft psykologi
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Krea
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-15.00: Projekt Lab
16.00-21.00: Sind Ungdomscafé - frivillige fra Sind holder

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 og **Fremtidsfabrikken** samt muligheder for
frivillighed i vores køkken og **Café Spiren**.

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

11.00-12.00: Meditation

13.00-14.00: NADA- øreakupunktur

13.00-15.30: Syning og reparation ●

13.00-14.30: Gåtur i bynær natur

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik ●

10.00-12.00: Hjeretræning. **Drop-in**

13.00-14.00: Yoga

13.00-14.30: Tirsdagscafé

13.00-14.30: Snackværksted

13.30-15.00: Hjernevrideraktiviteter

Onsdage

11.30-15.30: Støtte til IT og posthåndtering. **Book en tid**

11.30-12.30: Træning

12.30-14.00: Brætspilscafé

13.00-15.30: Keramik ●

13.00-15.00: Selvværds kursus. ●

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik

10.00-12.00: Madværksted ●

12.30-15.00: Naturforløb

13.00-15.30: Strik og snak

13.00-14.30: Bordtennis

14.30-15.30: NADA- øreakupunktur

Fredage

10.00-12.00: Fra sans til samling ●

10.00-15.30: Støtte til IT og posthåndtering. **Book en tid**

10.30-12.30: Billedkunst. **Hold 1** ●

13.00-15.30: Billedkunst. **Hold 2** ●

13.00-14.30: Fredagscafé

14.00-15.00: NADA

14.00-15.00: Husmøde. **Første fredag i hver måned**

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

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

Tilmelding kræves ●

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

10.30-11.30: NADA

11.00-12.30: Skriveværksted

13.00-15.00: Angst, stress og depression. Kursus ●

13.00-15.00: Smykkeværksted

13.00-15.00: Musiksamspil ●

13.30-15.00: Brætspilscafé

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning ●

10.30-12.00: Strik og samvær

11.00-12.00: NADA

13.00-14.00: Tirsdagsdans i Vanløse Kulturhus

13.00-15.00: Lædeværksted

13.00-15.00: Bageværksted

Onsdage

12.00-14.30: Udeliv for mænd

13.00-14.30: Kreaværksted

Torsdage

Lukket. **Vi henviser til Ottilia**

Fredage

10.00-12.00: Musikforløb ●

10.00-12.00: Snack-værksted

10.00-12.00: Grønne fingre/Håndværk til husbehov

12.00-13.00: Yoga Flow

13.00-15.00: Åben café/fællessang

13.15-14.00: Meditation

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

Tilmelding kræves ●

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
14.00-16.00: IT-salon ●

Tirsdage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
10.30-11.45: Træning på Thorupgården ●
13.00-15.00: Dyb Snak: Samtaler om recovery
(18-40 år) ● ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
15.30-17.00: Filosofigruppe. **Ulige uger** ●
16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

09.30-12.30: Sansevandringer i naturen.

Afholdes løbende ●

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-13.30: It-undervisning ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
14.00-16.00: Skak ●
14.00-16.00: Velværecafé ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning.
Afholdes løbende ● ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
17.00-21.00: Torsdagscafé ●
17.30-19.30: Billedværksted ●

Fredage

09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
10.00-14.00: AskovFonden Café ●
10.30-11.45: Træning på Thorupgården ●
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. **Lige uger (18-35 år)** ●

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

Kontaktcentret Vesterbro

Mandage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA ●

Tirsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

13.00-14.00: Stolegymnastik

NADA ●

Onsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

11.00-13.00: Museumsture sidste onsdag i måneden ●

12.00-13.00: Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven fra maj til september ●

10.00-13.00: Mandegruppe. Lukkes i december, men forventes opstartet i februar igen

NADA ●

Torsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning

12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●

12.00-14.00: §85 Gruppeforløb, visiteret

NADA ●

14.00-15.00: Badminton.

Mødested er caféen senest kl. 13.45

Fredage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA ●

● Frokost/dagens ret serveres mellem klokken 12.00 og 13.00 eller til der er udsolgt

● NADA tilbydes efter aftale

● Kræver tilmelding hos Nils

● Tilmelding kræves

Nabo Center Amager

Mandage

12.00-13.00: Fælles frokost

14.00-15.00: Digital førstehjælp

14.00-15.30: Krea i i Multisalen

14.00-16.00: Økonomi-rådgivning. **Lige uger** ●

16.00-19.00: NADA

Tirsdage

11.00-12.00: Retshjælp cirka 1 gang om måneden. **Spørg personalet**

13.00: Fælles gåtur med Satelitten

14.00-15.00: Bordtennis

16.00: Madklubben

Onsdage

10.00-12.00: Massage. **Ulige uger** ●

14.00-15.30: Krea i Multisalen

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning ●

Torsdage

10.00-13.00: NADA

12.00-13.00: Brunch - **den anden torsdag i måneden**

13.00-14.00: Fællesmøde - **den anden torsdag i måneden.**

13.00-13.30: Fællessang - **undtagen den anden torsdag i måneden**

16.00-19.00: Amagerflyverne ●

Fredage

12.00-13.00: Fælles aktivitet

16.00-19.00: Amagerflyverne ●

Lørdage

12.00-15.00: Amagerflyverne ●

Søndage

12.00-13.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves

Mamma Mia

Ligger på Upperslev 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
14.00: Hækle og strikke med Stine
12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.
Tag en vagt af én times varighed
17.30: Varm mad lavet af frivillig Lotte. 50 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
13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.
Vi taler om kost og søvn
13.15-14.15: Kvindegruppe i *lige uger*.
13.00-15.00: Cykelhold De cyklende fællesskaber.
Mødetid 12.30. Cykler og lånt udstyr fordeles.
Der er et hold for begyndere og øvede
16.00-17.30: Der laves varm mad. 50 kr.
»Kom og hjælp og få et gratis måltid«
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
11.00-12.00: Post-time. Få hjælp til at åbne, forstå og handle på din post.
11.00-19.00: Åbent samværstilbud
12.00-13.00: 'Ny på Mamma Mia'. Som ny på Mamma Mia kan du, sammen med en medarbejder, møde andre Mamma Mia-brugere og tale om, hvordan det er at være ny i et fællesskab, og hvad du har brug for i dit nye fællesskab.
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. 50 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
17.30: Der laves varm mad 50 kr.
»Kom og hjælp og få et gratis måltid«
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
16.00-19.00: Mulighed for Brugeråbent

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**

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-11.00: Der tilbydes NADA for interesserede

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

12.30-15.00: Bordtenis, alle kan være med. Tilmelding ikke nødvendig

Tirsdage

10.00-15.00: Åbent Samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.15-11.15: Gåtur i lokalområdet - rute planlægges hjemmefra

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

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-11.00: Der tilbydes NADA for interesserede

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

17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

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

13.00-14.30: Vi spiller Backgammon, alle kan være med, tilmelding ikke nødvendig

Fredage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis i hele åbningstiden

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

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

NB

Henover sommeren vil der være dage, hvor vi tager på tur ud af huset. Pegasus holder ikke almindeligt åbent disse dage.

Ring for mere information på telefon 22 89 06 09.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Det er vigtigt, at du kommer til tiden

Tirsdage

12.45-14.30: Kageværksted ●

13.00: NADA med te. **Gratis** ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil ●

Der tages forbehold for ændringer.

Hold dig opdateret på vores facebookside:

<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

● Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 eller skriv til teammodpaalivet@sof.kk.dk **senest klokken**

10.00 på dagen

● Tilmelding nødvendig senest dagen før inden kl. 14.00.

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 12.00-15.00: NADA-behandling.
- 14.30-15.30: Fællesspisning
- 14.00-16.00: Zoneterapi
- 15.30-17.00: Træning i Ungehuset
- 16.00-17.00: Yoga for kvinder hos Nørrebro United

Tirsdage

- 11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 11.30-13.30: Fælles brunch
- 11.30-16.00: Udflugt. **Læs mere nedenfor**

Onsdage

- 11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 11.00-13.00: Fælles morgenmad
- 13.00-14.00: Multiidræt hos Nørrebro United
- 15.00-16.00: Fællesspisning

Torsdage

- 11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 11.30-13.30: Fælles brunch
- 14.00-16.00: Sundhedsfaglig konsultation
- 13.00-15.00: Træning i Ungehuset
- 17.00-20.00: Klub 65+. **Ældreaften med middag og socialt samvær**

Fredage

- 11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 11.00-13.00: Fælles morgenmad
- 15.00-16.00: Fælles frokost

Udflugter i februar:

- 3. februar Udflugt - Marmorkirken og Nyboder
- 17. februar: Frederiksborg Slot i Hillerød

Sæerevents i februar:

- Hver anden tirsdag klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Kontakt Shabir: 93 83 51 43.**

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandage

10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: IT-værksted for alle
10.00-12.00: Tegning og maling
12.45-14.45: Tegning og maling
12.45-14.45: Skriveværksted **med lang skrivetid**
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Personlig udvikling og egenomsorg
12.45-14.45: IT-værksted for alle
15.00-17.00: Tegning og maling

Tirsdage

10.00-12.00: Litteratur
10.00-12.00: IT-værksted for alle
10.00-12.00: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Kreativ skrivning
12.45-14.45: Guitar for begyndere og let øvede
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Verdens historie, fra oldtid til nutid
15.00-17.00: Kreativt værksted/syning

Onsdage

10.00-12.00: Tegning og maling
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Strik for begyndere
10.00-12.00: Danmark – fra oldtid til nutid
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: Pop- og rockmusikkens historie
13.45-15.45: Klaverundervisning
15.00-17.00: Tegning og maling

Torsdage

10.00-12.00: Engelsk for fortsættere
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Kunsthistorie
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

Fredage

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 (200/300 kr.)

NB:

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.

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

ASPA

Ligger på Nørrebro

Onsdage

14.00-14.45: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

● OBS. Du sidder med nålene i 45 minutter

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Mandage

10.00-12.30: Billedkunst med Ida Glad

10.30-13.00: Hverdags-IT med Jørn Johansen ●

13.00-15.30: Billedkunst med Ida Glad

16.00-18.30: Keramik med Rikke Hostrup

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springborg

12.30-14.30: Indspil og udgiv en sang med David Springborg

10.00-12.30: Skrivekunst med Rikke Oberlin Flarup ●

13.00-15.30: Manuskriptudvikling med Rikke Oberlin Flarup ●

14.00-16.30: Hverdags-IT med Jørn Johansen

17.00-19.30: Foto Experimentarium med Nikolaj Callesen

Onsdage

10.00-12.30: Naturhold med Asker Hvidepil

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

10.00-12.30: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Poetisk Skriveværksted med Charlot Roslev ●

14.30-17.00: Poetisk Skriveværksted ●

15.00-19.00: Det kreative værksted og fællesskab Skabertrang ●

Torsdage

10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen.

12.00-14.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●

14.30-17.00: Poetisk Skriveværksted med Charlot Roslev ●

15.00-17.00: Rocksamspil med Kristian Lova Matthiesen

12.30-15.00: Mixed media, illustration og collage med Charlotte Selvig

15.30-18.00: Photography Internationals med henriette Lykke

Fredage

10.00-12.30 Strik med Rikke Bangsgaard

13.00-15.30 Strik med Rikke Bangsgaard

13.15-15.45 Syning med Emil Wæde

16.30-19.00: Art Internationals med ida Glad

NB:

Hold Forår 1: 12. januar til 27. marts

De fleste kurser løber over 8 mødegange. For tilmelding, info om kurser, undervisere og priser se Skolen for Skabertrangs hjemmeside: www.skolenforskabertrang.dk

Adresser for undervisning:

Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16, kælderen til venstre

2100 København Ø

Kildevæld Kulturcenter, ●

Bellmansgade 3C

2100 København Ø

Kulturstationen Vanløse, ●

Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal

2720 Vanløse

Øvelokalet Penny Lane på Kofoeds Skole

Holmbladsgade 120

2300 København S

● Gratis med støtte fra Velliv Foreningen.

Tilmelding: henriette@skolenforskabertrang.dk

Mamma Mia Skolen

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandage

13.00-14.40: Tai Chi

15.00-16.40: Keramik 1

16.40-18.20: Keramik 2

Tirsdage

11.15-12.55: Kropsbevidsthed

14.00-16.35: Glade hjerner

Onsdage

14.30-16.00: Billedkunst & maling 1

16.15-17.45: Billedkunst & maling 2

Torsdage

11.00-12.40: Guitar

Fredage

14.00-15.40: Sang

NB:

Første skolehold koster 600 kr.

Ønskes flere skolehold koster de
følgende 400 kr.

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 10.00 - 15.45

Tirsdag 09.30 - 15.45

Onsdag 11.15 - 15.45

Torsdag Lukket

Fredag 09.30 - 15.45

Ottilia

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

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 15.45

Tirsdag 9.30 - 15.45

Onsdag 11.15 - 15.45

Torsdag 9.30 - 15.45

Fredag 9.30 - 15.45

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.
2720 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03
Hjemmeside www.lsfv.dk

Åbningsstider:

Skolen åbner klokken 9 mandag til fredag

ASPA

AskovFondens Socialpsykiatri
Kapelvej 55
2200 København N
Tlf: 31 38 97 21

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

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

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

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

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 - 16.00
Tirsdag 10.00 - 16.00
Onsdag 09.30 - 16.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 9.30 - 16.00

Caféens åbningstider:

Mandag 12.00 - 14.00
Tirsdag 12.00 - 14.00
Onsdag 12.00 - 14.00
Torsdag 12.00 - 14.00
Fredag 12.00 - 14.00

Kontakt- centret Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1
1665 København V
Tlf.: 33 31 98 04

Åbningstider:

Mandag til fredag: 08.30 - 14.30

Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16. kælderen
2100 København Ø
Tlf.: 42 21 34 78
Email: adm@skolenforskertrang.dk

Telefontid:

Mandag 10.00-12.00
Tirsdag 10.00-12.00
Torsdag 09.00-12.00

Nabo Center 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

Voxpop om fobier

Ifølge sundhed.dk har 12-15% af alle voksne danskerne en fobi. Fobier er månedens tema, så Gloria har været på tur og spurgt nogle mennesker om deres erfaringer med fobier.

Tekst og foto af Anne Reus Christensen

Pia Jensen,
bruger af Kompasset



Har du en fobi og hvilken?

»Jeg er bange for edderkopper som den meget klassiske, og så er jeg bange for små rum - specielt elevatorer. Jeg er ofte nødt til at tage trappen.

Det har givet mig problemer nogle gange. Som barn kunne jeg slet ikke gå ind i en elevator, men som voksen prøver jeg lidt.«

Kan du huske, hvad der har fremkaldt din fobi?

»Nej, det husker jeg ikke noget om, men når det gælder min angst for edderkopper, så havde jeg en oplevelse i børnehaven som jeg kan huske, hvor der var nogen drenge, der puttede edderkopper ned ad ryggen på mig. Jeg har jo selv prøvet at være opmærksom på ikke at give mine fobier videre til min datter, men det er svært, for det er virkeligt noget, der giver mig myrekryb.«

Hvad gør du, når fobien giver dig angst?

»Ja, altså hvad angår elevatoren, så undgår jeg dem helst, medmindre jeg kan være der sammen med nogen, mens jeg nærmest holder vejret. Jeg har prøvet at øve det i mange år efterhånden, men det føles stadig ikke rart. Jeg har også noget med metroen, og det der med at den er under jorden, det synes jeg giver en lukket fornemmelse. Så jeg undgår også helst metroen, for der får jeg også klaustrofobi. Jeg kan mærke, at der sker noget med mit åndedræt, og der sker noget i mit hoved, jeg bliver sådan lidt ved siden af mig selv. Der har jeg lært mig at snakke beroligende til mig selv. Der er en stopknap, så der kan komme nogen og lukke os ud hurtigt, hvis det er.«

Kender du noget til behandling af fobier?

»Jeg kender ikke så meget til det, men jeg har jo haft mange år til at øve mig i det her. I forhold til det med edderkopper, så har jeg lavet en aftale med dem om, at hvis de bliver deroppe, så bliver jeg hernede. De sidste 2-3 år har jeg formået ikke at slå dem ihjel. Dilemmaet for mig er, at jeg ikke spiser dyr, så det der med at slå dyr ihjel, bryder jeg mig i virkeligheden slet ikke om. Den lille edderkop har jo ingenting gjort. Så jeg prøver selv at eksponere mig. Når jeg har læst om fobibehandling, og hvad der kan gøres, kan jeg mærke, at min krop ligesom på forhånd siger nej tak. Kommer der noget på de sociale medier om edderkopper, så slår jeg hurtigt væk. Det er heldigvis ikke noget, jeg støder på så ofte, så derfor er det ikke så invaliderende, og jeg kan sådan snyde mig udenom. Dermed ikke sagt, at jeg ikke på et tidspunkt tager hul på det og opsøger noget behandling for mine fobier.«

Susanne Jensen,
førtidspensionist, mødt på
gåtur på Assistens Kirkegård



Har du en fobi og hvilken?

»Flyskræk. Jeg har en fobi for at sidde i et fly, der er lukket.«

Hvad har fremkaldt din fobi?

»Den opstod efter en flyvetur med meget voldsom turbulens. Det var meget ubehageligt og var nærmest en nærdøoplevelse.«

Hvad gør du, når fobien giver dig angst?

»Jeg har mest lyst til at flygte ud gennem den nærmeste nødudgang, og det ved jeg jo godt, at jeg ikke kan. Så det er noget med nogle vejtrækningsøvelser. Jeg har gået til noget kognitiv terapi. Jeg prøver at overbevise mig selv om, jamen jeg styrter da ikke ned. Altså hvor mange gange hører man om fly, der er styrtet på grund af turbulens. Så det er det, det handler om at overbevise mig selv om at trække vejret.«

Har du en fobi og hvilken?

»Ja, jeg har haft en ret svær fobi for katte. Det kom sig af en traumatisk oplevelse helt tilbage til min spæde barndom i Skive. En sen natte-time løb jeg i forvejen, ud fra der hvor min mormor boede, og der var to katte, der nærmest fløj på mig ud af det blå. Jeg skreg, indtil min mormor kom og fik gennet dem væk. Det forfulgte mig i en lang række år. Indtil mine teenageår kunne jeg nærmest ikke være i samme rum som en kat. Jeg sagde det aldrig til nogen og var i alarmberedskab hele tiden, hvis der var en kat i nærheden. Efter jeg er blevet ældre, har jeg fået et mere afslappet forhold til katte. Jeg kan omgås dem, og jeg kan ae en kat, men jeg vil sige, at min tillid til dem er ikke stor. Så derfor er jeg fortsat opmærksom på dem, hvis jeg er i et rum med en kat.«

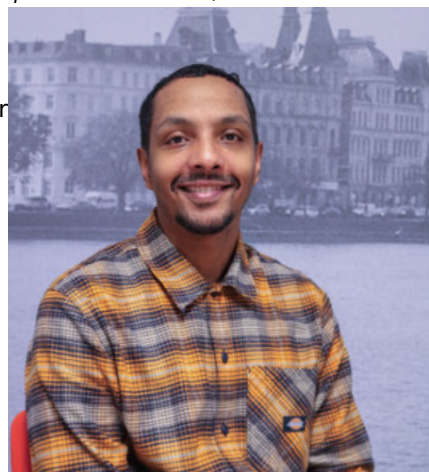
Hvad gør du så, når fobien giver dig angst?

»Hvis jeg er ude at besøge nogen, hvor der er en kat, så vil jeg sætte mig et sted, hvor jeg kan holde øje med den, for de lister jo rundt, synes jeg. Det gør det lidt besværligt nogle gange. Men jeg er opmærksom på, om der er en kat, og hvor den er henne. Skulle den komme hen og ville kæle, så vil jeg ikke skrike eller løbe væk, men jeg vil være opmærksom. Jeg kan stadig mærke fobien i kroppen, men det er ikke på samme måde som tidligere.«

Hvad ved du om behandling af fobier?

»Jeg ved, der er en type terapi, hvor man bliver eksponeret for det, der er skræmmende. Også kognitiv adfærdsterapi kan have en gavnlig virkning. Jeg synes ikke, det fylder så meget mere. Det er ikke, fordi jeg vælger noget fra på grund af katte. Jeg har kun haft en dårlig oplevelse med katte, og det er måske 35 år siden, og ellers har jeg kun haft gode erfaringer med katte, så der er noget irrationelt over det, og samtidigt er det jo en rigtig oplevelse, jeg har haft. Men jeg er for eksempel væltet på cyklen masser af gange, og jeg cykler jo alligevel.«

Adam,
podcastredaktør, Gloria Mediehus



Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg er 21 år (kvinde) med autisme og angst/OCD. Jeg har berørings- og bakteriefobi, og når min kæreste kysser mig eller rører mig intimt, får jeg panik, fryser og får bagefter dårlig samvittighed.

Hvordan kan jeg sætte tydelige grænser og samtidig bygge tryk, gradvis intimitet uden at presse mig selv for hurtigt? Har I nogle gode råd til at sige fra, små øvelser der kan hjælpe, og bør vi opsøge en sexolog/terapeut?

Hilsen "Den Renlige"



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, derudover 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.

Hej renlige.

Det er altid en god ide at få professionel hjælp udefra, når noget virker uoverskueligt, for det er en proces at ændre negative mønstre og komme et godt sted hen. Bare husk at selvom det kan være hårdt arbejde, så er det aldrig for sent at prøve at gøre noget.

Her er nogle korte overskuelige råd.

Tryghedsramme først: Aftal formål, et stop-ord ("pause"), en kort tidsramme (10-15 min) og at partneren følger dit tempo; brug mini-sætninger: "Stop her." / "Lidt langsommere." Det gør det nemmere at gå ind i en intim situation.

Ro i kroppen + OCD-struktur: 2 min vejtrækning/grounding og sanser (lys, tæppe, musik); én aftalt håndvask i starten og ingen ekstra ritualer – lad uroen toppe og falde 60-120 sek. Varier lidt, når I har prøvet nogle gange og find ud af, hvad der virker for dig/Jer.

Intimitets-stige i små trin: Gå fra hånd i hånd → kram → pande mod pande → kort kys → neutral berøring (sanser fokus); Vær altid klar til at stoppe eller gå baglæns. Der er ikke nogen logik her, men kun hvad der føles rigtigt, så lyt til din krop og gå langsomt frem.

Når angst rammer, luk tryk: Stop med kodeord og tag 4 rolige ånde-drag), vælg mikro-kontakt eller pause helt; afslut med 2 minutters debrief ("dethervirkede/detherjusterervi") og aftal ét konkret næstetrin.

Det er en proces og lyder måske ikke romantisk. Men hvis man går for langt, så skal man starte forfra. Så heller tage så skridt og vende tilbage. Og lyt til din partners oplevelse. Han/hun skal være med i processen. Ellers virker det ikke:) Alle forhold er en proces og alle har forskellige grænser. Dine føles måske svære for dig, men er dine og de skal respekteres:)

Venlig hilsen

Bastian

Vidste du, at...

Vrimleside om fobier

Tekst af Niels Green

Der findes ingen konkrete tal på, hvor mange former for fobier, der findes, da der hele tiden kommer nogle nye til. Der er for eksempel en fobi, der hedder **nomofobi**, som er angsten for at miste sin mobiltelefon og dermed blive afskåret fra omverdenen. Denne fobi er jo af nyere dato og påvirket af den digitale udvikling.

Der er jo også de gamle "klassikere" som **araknofobi**, som er frygten for edderkopper. Ifølge et tjekkisk studie fra 2019 er edderkoppen det dyr, som mennesker frygter allermost.

Har du hørt om **coulrofobi**? Det er en frygt for klovne, som næppe er befordrende for diverse cirkusser og forlystelsesparker, og fik sit "gennembrud" i forbindelsen med Stephens Kings berømte gyser "It" fra 1990 og næppe er blevet mindre populær, hvis man ser YouTubevideoer på nettet, hvor diverse klovne skræmmer livet af sagesløse folk.

Tandlægeskræk eller **odontofobi** er en anden "populær" lidelse som op mod 20% af den voksne, danske befolkning lider af, hvoraf de 10 % lider af en direkte angst mod at besøge en tandlæge, hvilket jo kan have alvorlige konsekvenser på langt sigt.

For at blive i mundregionen, så er lidelsen **turofobi** næppe befordrende for mundhygienen, da det er frygten for ost. En relativ sjælden fobi, hvilket Arla og diverse pizzerier nok er lettede over, for hvad er en pizza uden ost...

En ret så ukendt fobi er **ballonfobi** eller **globofobi**, som er karakteriseret ved en vedvarende og ubehagelig frygt for balloner. Personer med denne fobi kan opleve en stærk angst ved at se, røre ved, dufte eller blot tænke på balloner. De fleste er dog mest bange for lyden af balloner, der springer.

Den sidste fobi, vi slutter med, er en såkaldt dobbeltkonfekt nemlig **phobafobi**, som simpelthen er angsten for at få angst.

Fra tankemylder til stilhed

Danskerne er bidt af en iskold dille. Interessen for vinterbadning er eksploderet de seneste år, og i dag er flere end 74.000 danskere medlem af en vinterbadeklub. Men hvad er det der lokker ved det tænderklaprende dyp?

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

I mange år har man dokumenteret vinterbadnings positive effekt på det fysiske helbred, nu er forskere også begyndt at undersøge effekten på det mentale helbred, og en af konklusionerne er, at vinterbadning forbedrer humøret samt øger mental klarhed og mental styrke hos undersøgelsesdeltagerne.

Derfor vil jeg på Glorialæsernes vegne gå forrest og hoppe en tur i Øresunds kulderystende januarbølger.

Jagten på en bademakker

Ursula Bach er forfatter til bogen: 'Et selvkærligt frirum med vinterbadning', som er fyldt med gode tips til vinterbadere og portrætterer hendes egen rejse med vinterbadning. Hendes bog beskriver vinterbadning som noget blidt og sanseligt modsat den tidligere forestilling om, at det kun var noget benhårde, seje vikinger med is i skægget kunne gennemføre.

Jeg har talt med Ursula Bach, og i telefonen forklarede hun, at det første, man skal gøre som nybegynder i vinterbadning, er at finde sig en bademakker:

»Man finder en bademakker og tager beslutningen om at gøre det.«

Derfor allierer jeg mig med fysioterapeut og vinterbader Linda van den Hengel, som er en af forskerne bag undersøgelsen: 'Vinterbadning i Danmark. Et kvalitativt studie af vinterbadnings indflydelse på mentalt velbefindende', der blev udgivet i oktober 2024. Hun er en oplagt bademakker, da jeg ved samme lejlighed kan blive klogere på, hvad vinter-

badning kan betyde for det mentale helbred.

Held i uheld

Linda van den Hengel og jeg mødes ved vinterbadeklubben HOT N' COLD, som ligger i en nyrenoveret Utzon bygning i Københavns Nordhavn. Både hun og jeg har forberedt os, og vi er klar. Nu skal det mentale helbred styrkes. Derfor bliver vi mildest talt skuffede, da en slukøret ejer af HOT N' COLD kommer os i møde og beklager, at saunaovnen er brudt sammen. Jeg må indrømme, at jeg også er lidt lettet.

Vi dropper det kolde gys og laver i stedet interviewet i den café, som ligger i badeklubbens tilhørende lokaler. Herfra kan vi gennem panoramavinduerne nyde udsigten til den snedækkede mole og isglatte badebro - helt uden af fryse. Intet er så skidt, at det ikke er godt for noget.

UDEN FOR TEMA

Det undrer mig, at det mentale helbred ikke tidligere har fanget forskningens interesse i forbindelse med vinterbadning. Linda van den Hengel begrundet det med, at der i dagens samfund ses flere mennesker med mentale lidelser:

selv uden at tænke på alt mulig andet, fortalte hun mig i telefonen:

»Det drejer sig om at overleve, så der er ikke plads til andre tanker. Man sidder bare og nyder at være i et med naturen. Så får min hjerne en pause.«

På cafeen fortæller Linda van den Hengel, at de i undersøgelsen om vinterbadning ligeledes konkluderer, at netop det at være i naturen gav deltagerne en følelse af ro og tryghed:

»Alle vores deltagere oplevede mental ro og en følelse af at lande i kroppen. Tankestrømmen stopper fuldstændig, man lukker af for den travle hverdag. Den ro fortsætter resten af dagen.«

For mange vinterbadere handler det om at mærke kroppen, og det er en af de vigtige pointer, i forhold til at det styrker det mentale helbred, fortsætter hun:

»Der var en af vores deltagere, som sammenlignede vinterbadning med mindfulness, personen havde rigtig svært ved at dyrke mindfulness, men vinterbadning gav ro. Vi havde også en, som oplevede, at det var svært at komme ned i kroppen under yoga, men ikke under vinterbadning, fordi hjernen kun kan rumme, at det er koldt.«

Hun tager en tår af teen, og tilføjer:

»Der var også en, der fik et mere positivt kropsbillede, da hun i vinterbadeklubben så virkelige kroppe – og ikke kun de kroppe, man ellers ser på de sociale medier.«

»Vi kan se, at det mentale helbred i samfundet er nedadgående, og derfor kommer der mere fokus på det.«

Derudover er det blevet mere naturligt at tale om det mentale helbred, ligesom det er almindeligt anerkendt, at det mentale og fysiske helbred hænger sammen.

»Det er blevet lidt in at gå op i sit mentale helbred og gå op i at have det godt. Hvis man ikke har det godt mentalt, så har man det heller ikke godt fysisk,« forklarer hun.

Mental klarhed

Ifølge Ursula Bach er grunden til, at mange oplever at få et kick ud af at vinterbade, dels de fysiologiske årsager, at det udløser adrenalin, dopamin og endorfiner. Men hun mener lige så vel, det er på grund af den ro, man oplever ved at være i et med naturen. En stund, hvor man kan være sig

Lyt til kroppen

Da jeg talte med Ursula Bach, spurgte jeg hende om, hvor længe man skal være i vandet, før man oplever den gavnlige effekt. Hun forklarede, at der er flere ting, der spiller ind. Vandets temperatur, individuel kuldetolerance, kvinders cyklus, søvn og stress, om man bruger sauna, kan alt sammen have indflydelse på, hvor længe man kan være i vandet:

Fortsættes næste side...

Foto: Trine Holm Nilsson



Indgangen til vinterbadeklubben 'Hot N' Cold'.

Det er endnu ikke dokumenteret, hvor ofte man skal bade for at opnå de mentale resultater, men Linda van den Hengel fortæller, at man kan mærke et energiboost allerede efter én gang.

Ursula Back fortalte mig det samme, og yderligere at kulderesistens er noget, der skal vedligeholdes:

»Man kan godt mærke, at ens kulderesistens lige skal trænes op igen, hvis der går for lang tid imellem. Men rent mentalt ved man, at man godt kan klare det, fordi man har prøvet det før.«

Mental styrke og sociale bånd

Vinterbadning påvirkede undersøgelsesdeltagerenes håndterbarhed positivt. Når man gang på gang tvinger sig selv af sted og accepterer ubehaget, så oplever man, at man kan overkomme mere, end man tror.

»Derfor fortæller jeg helst ikke, hvor længe jeg er i vandet. For det er så individuelt, og det vigtigste er, at du mærker efter, hvornår din krop siger, det er tid til at gå op. Det er en af de få ting i livet, hvor det ikke behøver at være en konkurrence. Vi gør det fordi, det er godt for os selv.«

»Når man overvinder noget mentalt, så oplever man en sejrsfølelse. Det giver en større håndterbarhed. Hvis jeg kan overkomme det her, hvis jeg kan blive nede i det her kolde vand, så kan jeg også klare så meget andet,« fortæller Linda van den Hengel og uddyber med en personlig erfaring:

Foto: Trine Holm Nilsson



Fysioterapeut Linda van den Hengel, som er en af forskerne bag undersøgelsen: 'Vinterbadning i Danmark', i den kolde sauna i vinterbadeklubben 'Hot N' Cold'.

»Da jeg startede, kunne jeg heller ikke forstå, at det var så populært. Det var koldt, og det gjorde ondt. Men jo oftere jeg gjorde det, des nemmere blev det.«

Undersøgelsen dokumenterer også det sociale aspekt i at være en del af et interessefællesskab. Noget undersøgelsesdeltagerne fremhævede som positivt. Det er ikke vigtigt, hvordan man er, hvordan man ser ud eller hvilken samfundsklasse, man tilhører, for alle har samme interesse.

»Der opstår sociale interaktioner og tillidsbånd, så man kan dele private og personlige ting, selvom man ikke kender hinanden så godt,« fortæller Linda van den Hengel.

Jeg er nysgerrig på, om vinterbadning er lige så godt for det mentale helbred som for eksempel kost og motion. Det mener Linda van den Hengel dog ikke. Men hun beskriver det som et godt supplement:

»Det kan ikke stå alene, men det kan kost og motion heller ikke. Men det er godt at kombinere det hele.«

Første dyp

I caféen snakker vi videre om, hvordan man kommer i gang med at vinterbade.

Jeg deler, at Ursula Bach, som må siges at være en ivrig vinterbader, fortalte mig i telefonen, at hun både var kuldkær og bange for at drukne, da hun startede:

»Jeg var en værre frossenpind, jeg kunne ikke svømme og jeg var også kropsgenert. Ikke ligefrem det bedste udgangspunkt for at blive vinterbader.«

Linda van den Hengel nikker forstående og sipper de sidste dråber fra tekoppen, hun kan godt genkende følelsen af ikke at have lyst i starten:

»Jeg kan godt forstå, at det virker absurd at bade i rigtig koldt vand, men når man er kommet i gang og også har en sauna og en klub at være en del af, så kan det give noget helt specielt til ens dagligdag. Især i det her samfund, hvor der er så mange input.«



Foto: Trine Holm Nilsson

Gennem panoramavinduerne kan Glorias udsendte nyde udsigten til den snedækkede mole og isglatte badebro - helt uden af fryse.

Den mentale og fysiske belønning kommer først efter dyppet. Så det gælder om at holde fast i sin beslutning og gå i vandet, selvom det er ubehageligt. Ursula Bach beskrev det helt konkret for mig:

»Man tager en dyb indånding og går i vandet på en udånding, og så prøver man at slappe af og finde roen igennem sin vejtrækning.«

Hendes råd til nybegyndere er at koncentrere sig om vejtrækningen, at du sagtens kan vinterbade uden sauna og huske på, at når det føles svært, så er det ikke på grund af kulde eller smerte, det er heller ikke, fordi du mangler viljestyrke. Det handler om, at du skal ud af din komfortzone.

Fortsættes næste side....

UDEN FOR TEMA

»Hvad er det, der driller, når du er på vej ned i vandet? Det er din komfortzone. Du skal ud af din komfortzone for at opleve magien, og det skal man lige øve sig i.«

Ude ved cyklerne takker jeg Linda van den Hengel for hendes tid. Vi griner lidt at det komiske i, at vi rejser fanen for vinterbadning, men ikke selv turde udfordre kulden uden en sauna. I denne omgang blev vores vinterbadedyp til te på en café.

Hun havde glædet sig; for mig var det noget, der skulle overvindes. Ejeren af HOT N' COLD kommer forbi og undskylder endnu engang. Han fortæller, at de får hasteleveret nye varmelegemer fra Århus, og at han forventer, at saunaen er fikset og klar til brug om nogle timer.



Foto: Ursula Bach

Når ikke Glorias udsendte kan komme i vandet, må Ursula Bach vise, hvordan det skal gøres. Fotoet er fra et af hendes utallige dyp i det kolde vand.



SELVVÆRDSKURSUS

Har du brug for at være mere glad for den, du er, at være mindre selvkritisk og at kunne stå op for **dig selv?**

På selvværds kursus arbejder vi blandt andet med:

- Tanker og leveregler
- Mindfulness og compassionøvelser
- Personlige rettigheder og assertion

Du vil opleve et fortroligt rum, hvor det er trygt at arbejde med temaerne. Inden opstart inviterer vi til en forsamtale, fordi vi gerne vil sikre os, at du får en god oplevelse, og at kurset er det rigtige for dig.

Kurset har løbende optag og forløber én gang ugentligt i ca. 20 uger.

Vi mødes onsdage klokken 13:30-15:30.

Kontakt Sonya tlf. 23395671 eller Lone tlf. 20307570

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Et større tilbud giver bedre rammer for udfoldelse af aktiviteter

I Valby på Høffdingsvej ved Autismehuset skal de aktiverende og forebyggende tilbud Café Rose, Pinta og Ottilia slås sammen til ét aktiverende og forebyggende tilbud 'Kompasset Valby' i foråret 2026 for at give bedre rammer til aktiviteter, medarbejdere og brugere af de tre tilbud.

Tekst af Christina Andersen

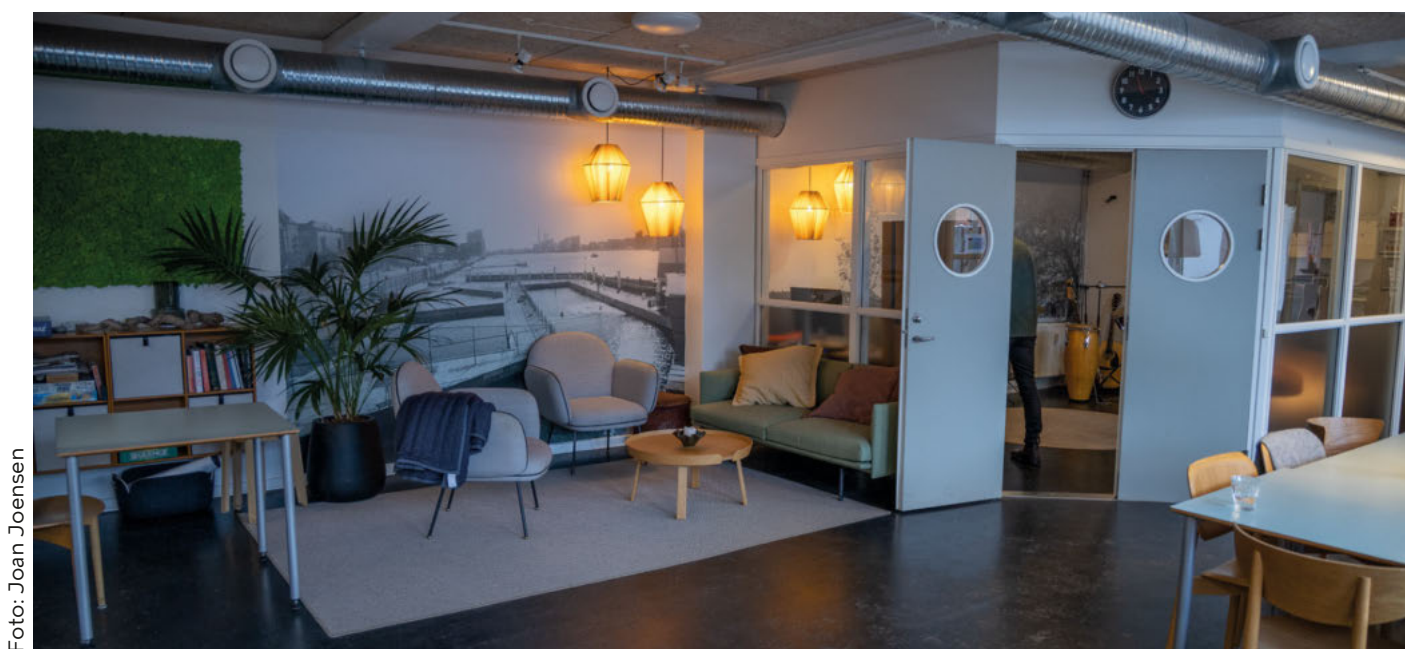


Foto: Joan Joensen

Her ses en bid af fælleslokalet på Pinta, hvor man til højre i billedet kan se ind i et af de mindre aktivitetslokaler, der er på Pinta. I lokalet ses nogle musikinstrumenter, der bruges til blandt andet musikundervisning. Midt i billedet ses en lille 'hygge ø', med bløde møbler og et lille sofabord..

Aktiverende og forebyggende tilbud har tidligere været tilbud, hvor man kunne komme og bare 'være' og drikke en kop kaffe eller spise frokost. I dag er flere tilbud blevet til aktiverende og forebyggende tilbud, hvor medarbejderne skal arbejde mere med aktiviteter til borgerne og forebyggelse, hvilket kræver andet og mere af medarbejderne. Det vil sige, medarbejdernes tilgang til borgerne er blevet anderledes i dag, men borgerne kan stadig komme forbi, drikke kaffe eller spise frokost og så gå hjem igen.

»Der har været en bevægelse over de sidste 10-15 år, som har handlet om, at tilbuddene skal være mindre værested og mere tilbud, som laver aktiviteter, samvær og forebyggelse. Når vi skal lave aktiviteter, samvær og forebyggelse, og vi skal arbejde koordineret og rehabiliterende, så kræver det, at medarbejderne gør mere end bare at være til stede og hjælpe med, at folk har et sted at komme hen.«

Tilbudsleder Christine Windfeld Rasmussen forklarer:

Fortsættes næste side...

Et større sted

Udover flere krav til medarbejderne, er der også krav til lokalerne og blandt andet derfor skal Pinta, Café Rose og Ottilia slås sammen til ét sted med mere plads.

»Det er virkeligt svært at lave et godt tilbud med de lokaler, vi har nu, fordi rummene er små, og der ikke er nok typer rum på de steder, vi har nu. Især på Café Rose og Ottilia,« fortæller Christine Windfeld Rasmussen.

Da Kompasset Valby er større, skal de nuværende medarbejdere fra Rose, Ottilia og Pinta også med til Valby, og der vil løbende blive ansat nye, da der er planer og ønsker om for eksempel udvidede åbningstider.

»Så det her med at samle mindre personalegrupper på en stor matrikel betyder både, at vi kan løse alle de opgaver, vi bliver bedt om, men det betyder også, at vi kan have udvidede åbningstider. Have aftenåbent og lørdagsåbent og på den måde kan vi imødekomme en større del af målgruppens behov,« fortæller Christine Windfeld Rasmussen.

Brugerinddragelse

For at få så mange besøgende fra de tre aktiverende og forebyggende tilbud med videre til Kompasset Valby har der blandt andet været afholdt møder med brugerne om blandt andet flytningen af Pinta og Ottilia og om ønsker til indretningen.

»Vi har holdt informationsmøder tilbage i september 2025, for at fortælle at ændringen skulle ske,« fortæller Christine Windfeld Rasmussen og fortsætter:

”Vi har også holdt møder om indretningen, og i det nye år, 2026, kommer vi til at holde møder om indholdet. Hvad skal vi tilbyde, og hvad kunne være interessant som indhold?”

Et godt tilbud

Personalet har løbende været i dialog med brugerne om flytningen på især Pinta, Derudover vil de også introducere brugere af Pinta til aktiviteter i lokalområdet i Vanløse.

”Vi gør også det, at vi opsøger, hvad der er i lokalområdet. For eksempel Lille Skole for Voksne. De har et projekt, hvor de har mulighed for at gøre de første tre måneder, man går på skolen, gratis. Og det falder ret godt sammen med, at der var nogen, der kunne være interesserede i at starte der. Det er et rigtig godt tilbud,“ fortæller Christine Windfeld Rasmussen.

Et nyt sted, en ny rute

For at gøre det nemme for brugerne i Vanløse at komme til Kompasset i Valby, følger personalet brugere fra Pinta til det nye sted de første gange.

»Så laver vi nogle træningstransportture ud til det nye sted for dem, der er bekymret for at skulle transportere sig et nyt sted hen,« fortæller Christine Windfeld Rasmussen og fortsætter:

»Vi har lovet, at vi nok skal gøre, hvad vi kan for at hjælpe folk enten videre til et andet sted eller med til det nye sted. Om vi så skal hente dem på deres adresse en uge eller en måned eller et eller andet. Det betyder noget for os, at vi ikke får tabt nogen,« fortæller Christine Windfeld Rasmussen.

Et samlingssted

På Kompasset Valby bliver der mulighed for at købe mad for alle i huset, så man kan samles over et måltid mad.

»Vi har planer om at lave madklubber i samarbejde med frivillige sådan, så der bliver mad og socialt liv om aftenen. Vi skal drive en form for 'kantine' i samarbejde med Autismehuset. Så der kommer til at være et spisested, de (Autismehuset) skal drive, som er åbent for alle i huset. Det vil sige også alle medarbejderne,« fortæller Christine Windfeld Rasmussen.

Hvad med hyggen?

For at gøre det trygt og hyggeligt at komme på Kompasset Valby, gøres der en del ud af indretningen.

»Det vi kommer til at gøre, er at arbejde i bløde materialer, mange rumdelere, forskellige typer af møbler, så det ikke ligner et kontorlandskab,



Tilbudsleder Christine Windfeld Rasmussen foran Pinta, som er et af de tilbud, der skal sammenlægges med Café Rose og Ottilia i Valby og bliver til Kompasset Valby.

med zoner og planter og rumdelere, gardiner i forskellige farver og også en indretning der har lidt humør over sig med nogle legende møbler og flotte farver, så det føles som et lækkert rum,«

forklarer Christine Windfeld Rasmussen.

Håb og ønsker

Når Kompasset Valby åbner, vil der være mulighed for at være med på mange måder.

»Man kan komme og være med på mange flere forskellige måder. Der er mange flere mennesker, der kan være der på samme tid uden, at det føles travlt og stressende, og vi får nutidige rammer i forhold til alle de mange forskellige aktiviteter og kurser, vi skal have. Og så kommer vi til at fortsætte med de kreative aktiviteter, som vi også har på Ottilia og Pinta,« fortæller Christine Windfeld Rasmussen og afslutter:

»Vi håber meget, at vi kommer til at kunne lave et godt samarbejde med civilsamfundet, invitere foreninger ind, der måske vil låne lokaler til samskabende aktiviteter.«

KURSUS

Nem Grøn Mad

Fælles madlavning og undervisning i ernæring

Har du svært ved at få lavet mad til dig selv?
Vil du lære at lave nemme og inspirerende retter med fokus på din ernæring?

**Vi mødes fem onsdage fra klokken 9:30-13:00.
Første gang er onsdag den 18. februar 2026.**

Vi taler om fordøjelsessystemet, sammensat kost, basalstofskiftet og den grundlæggende ernæring.
Derudover arbejder vi med basale køkkenfærdigheder.

Maden skal være nem og lækker, samtidig med at opvasken holdes nede.
Vi starter med undervisning, derefter går vi i køkkenet, og laver mad i fællesskab. Vi slutter dagen af med at spise sammen.

Vil du høre mere eller tilmelde dig, så kontakt Rikke på tlf. 40 49 32 47



PINTA

Aktivitets- og Samværstilbud

Kreaværksted på Pinta

På Kreaværkstedet arbejder vi med forskellige kreative temaer blandt andet med udgangspunkt i årstiderne og højtiderne.

Der er også mulighed for at komme med egne ønsker til et kreativt tema.

Om du har erfaring med kreative aktiviteter eller ej, er underordnet, alle kan være med.

Kreaværkstedet er onsdage klokken 13.00-14.30 - tilmelding er ikke nødvendig.

Hvis du har yderligere spørgsmål er du velkommen til at kontakte Dina på tlf: 24 52 66 97

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Grafik: Colourboxid #25415019

Tidsskriftet Myr

send tekst eller billede til os på mail! tekstbidrag skal gerne være maks 5 sider og visuelle bidrag 1-2 billeder i høj opløsning

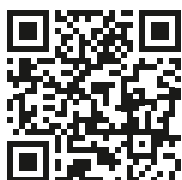
MYR er et nyt tidsskrift for poesi, prosa, hybridtekster og visuel kunst af mennesker med psykisk sårbarhed. MYR omfavner det mudrede, svære, skøre, prøvende; dét, der er i proces; drømme, følelsesudbrud, vrede, håb, bedring, forværring og forandring.

I MYR ønsker vi selv at beskrive frem for at blive beskrevet af omverdenen, behandlere eller fordomme.

Vi tager løbende imod bidrag på vores e-mail hjertetgalskabenblodet@protonmail.com

MYR vil udkomme i fysisk form og i forbindelse med udgivelsen vil vi også afholde events, hvor vi kan møde hinanden.

Vi håber, at MYR udover at være et tidsskrift også kan blive et fællesskab, hvor vi kan gøre både det svære og det nemme mere fælles.



Vi håber, I har lyst til at dele jeres tekster og værker med os!

kontakt os: hjertetgalskabenblodet@protonmail.com — instagram: @myrtidsskrift