

Gloria

Gratis • oktober 2026 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 10



OCD

» Jeg skal ikke maskere mere, som jeg har gjort hele mit liv. «

- Nicolai Wowern, EN AF OS-ambassadør



Skribenter

Maria Lykke Mynte Ougaard
Niclas Williams Kleven
Liva Christina Fangel Vestergaard
Niels Green
Jesper Thorlund Nielsen

Korrektur

Kristian Bejder

Grafik

Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen
Noémi Zsoldos

Fotograf

Joan Joensen

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

Forsidefotograf:

Kristian Bejder

Kære læser

I oktober er det OCD Awareness Week (11.-17. oktober). Det er en global begivenhed, der har til formål at aflive myter om OCD og nedbryde stigmatiseringen af psykisk sygdom.

Derfor har Gloria valgt, at OCD skal være temaet for oktobermagasinet, hvor vi graver endnu dybere for at gøre jer - læserne - klogere på netop OCD.

Vi har blandt andet haft besøg af Nicolai Wowern, der er EN AF OS-ambassadør. Han holder oplæg om det at leve med OCD. For ham er det en måde at stå ved sig selv, så han ikke længere skal maskere, som han har gjort i hele sit liv.

På psykotераapeutisk Klink Frederiksberg afprøver man en nytænkende metode i forbindelse med OCD-behandling. Her hjælper de personer med OCD på fire intensive dage. Gloria var forbi og tog en snak med to af de psykologer, der arbejder på projektet.

Pelle Hvenegaard har også været forbi Glorias lokaler på Nørrebro. Det blev til en fin snak om drømme, forhåbninger og identitet. Det kan du læse mere om bagerst i magasinet, når vi som vanligt bevæger os lidt uden for temaet.

God læselyst!

Kristian Bejder

/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4.
»Jeg ved, hvor hver eneste kuglepen ligger, og jeg ved, hvor alle mine ting er i hele mit hjem.«

Gloria har taget en snak med EN AF OS-ambassadør, Nicolai Wowern, om, det at leve med OCD

9.
Temaet i Kulturen

Gloria anbefaler en to podcasts og en dokumentarfilm

10.
B4DT - OCD-behandling på fire dage
Med B4DT kan terapeuterne ved Psykoterapeutisk Klinik Frederiksberg hjælpe personer med OCD på fire intensive dage

13.
Temaet i Kulturen
Gloria anbefaler en festival, en podcast og et arrangement

14.
Sådan gør du
Tre bud på at håndtere OCD i et romantisk forhold

- 28
Voxpop
Hvordan er det at leve med OCD?

- 30
Vidste du at...
Vrimleside om OCD

Uden for tema

8.
Quiz
Glorias quizmaster har lavet en quiz om OCD. Måske du denne gang kan få fuld plade

15.
Aktivitetskalender
Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktiverende og forebyggende tilbud

32.
Pelle Hvenegaard søger nye veje i Sydafrika
Gloria har taget en snak med Pelle Hvenegaard om drømme, forhåbninger og identitet

35.
Brevkassen
Læs vores brevkasseredaktørs svar til en tvivlende brevkassegæst

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret for november er den 9. oktober.**

»Jeg ved, hvor hver eneste kuglepen ligger, og jeg ved, hvor alle mine ting er i hele mit hjem.«

Vi kender det vist alle fra hverdagen, de små handlinger, som vi tror, har en indflydelse på vores velbefindende. Det kan være i hvilken rækkefølge, man tager sine strømper på, eller at man følger den samme rute til arbejdet, ikke noget alarmerende, men hvad sker der, hvis disse handlinger kommer til at styre vores liv? Det har Glorias skribent haft en samtale om med Nicolai Wowern.

Tekst af Niels Green/ Foto Kristian Bejder



Jeg sidder over for Nicolai Wowern i Glorias lokaler på Nørrebro. Nicolai er frivillig ambassadør hos EN AF OS, hvis formål er at afstigmatisere psykisk lidelse i Danmark. Gennem EN AF OS tager Nicolai ud og holder fore-

drag, hvor han fortæller om sine egne erfaringer med at leve med OCD.

Nicolai må være ekspert indenfor emnet, da han har lang erfaring med OCD, noget som vi senere vil

komme ind på, og han er meget åben og snakkesalig.

Det er relativt nyt for Nicolai at tage ud og holde foredrag om OCD. Han har tidligere holdt oplæg for sundhedspersonale om OCD, men er nu begyndt at holde oplæg for andre cirka en gang om måneden.

Inden vi går i gang med selve interviewet, sidder vi og småsnakker lidt, og jeg spørger ham om begrundelsen for at dele noget så privat om sig selv med andre.

»Det er der er to grunde til: Dels er det en vigtig sag, og dels er det svært at forklare andre. Men det er noget, jeg har så stor erfaring med, og det er vigtigt at kunne dele det med andre interesserede. Samtidigt er det også en måde for mig at stå ved mig selv, og det jeg har oplevet. Jeg skal ikke maskere mere, som jeg har gjort hele mit liv.«

De første tegn på OCD

Efter jeg har tilbudt ham en kop te og et glas vand, lægger jeg ud med at spørge ham, hvornår han opdagede, at der var noget anderledes med ham.

»Første gang jeg opdagede, at jeg led af tvangstanker, var derhjemme på mit badeværelse, som lå oppe på første sal på mine forældres gårdsted, hvor jeg havde mit værelse. Om aftenen skulle jeg rette på tingene på badeværelset. Det kunne være at lægge bademåtterne perfekt, skylle sæben, og hvis jeg ikke fik foretaget de ting perfekt, så skulle jeg starte forfra igen og igen.«

»Jeg kan tydeligt huske, at mine forældre havde svært ved at få mig ud af det badeværelse, og det underlige er, at det kun foregik på dette konkrete badeværelse. Det var de første tegn på, at tvangshandlingerne havde overtaget i mit liv, men jeg vidste jo ikke, at det var OCD dengang, jeg var jo kun en dreng, der gik i 3. klasse.«

Nicolai forklarer, at hans OCD mest foregik derhjemme, men at der også havde været nogle tidlige tegn, da han gik i børnehaveklasse:

»Jeg kan huske, at en pædagog i børnehaveklassen

havde sagt til min mor, at hun nok skulle være mere hjemme hos mig, fordi der var nogle episoder, hvor jeg gik fuldstændig amok, og de måtte låse mig ind på et toilet.«



COLOURBOXID: 68105769

Tvangstanker og dens former

I forbindelse med researchen til de forskellige tvangshandlinger er det andetsteds beskrevet i dette magasin, hvilke former for tanker man kan have, når man lider af OCD. I Nicolais tilfælde har det ændret sig gennem årene fra fysiske handlinger til mere mentale, som han forklarer:

»Jeg har haft det i tidspunkter af mit liv, hvor det for eksempel var hængslerne på vinduet, jeg skulle lukke, ellers ville nogle af mine nærmeste komme til skade, hvis de faldt ud, og jeg ville blive alene. Jeg har haft katastrofetanker, der kører rundt i mit hoved, men så over tid er det de mentale tvangshandlinger, der styrer.«

»Det er for eksempel min to-do-liste, hvis hverdagen bliver for presset både hjemme og på arbejdet. Jeg skal organisere mit liv, jeg ved, hvor hver eneste kuglepen ligger, jeg ved, hvor alle mine ting er. Det er en undvigelsesstrategi, at der er så organiseret, så falder jeg til ro.«

På spørgsmålet om det ikke er trættende mentalt, forklarer Nicolai, at det suger noget energi, men han har arbejdet med det via kognitiv terapi, og han nu har tilpasset sig sin OCD og kæmper ikke imod mere, noget der har taget ham lang tid at skulle erkende.

Fortsættes på næste side...

Erkende sin sygdom

Nicolai fik først øjnene op for, at det var OCD, som han led af som 24-årig, hvor han fik en kæreste, der studerede psykologi. En dag viste hun ham en artikel om social fobi og OCD, og som han siger:

»Det var et vildt at læse den artikel og fatte, at det er mig det her.«

Efter at være kommet ud af et dårlig forhold som 26-årig begyndte Nicolai på lykkepiller, hvilket han er på den dag i dag. Desværre udviklede en selvvalgt nedtrapning af de selv samme lykkepiller et ophold på den lukkede afdeling på grund af en psykose. Det resulterede i paranoia og vrangforestillinger, og som han svarer til spørgsmålet om, hvordan det var at være indlagt på den lukkede:

»Det er vildt ubehageligt. Det er nok den værste oplevelse, jeg har haft.«

I dag er han på en lille dosis lykkepiller og oplever ikke de store bivirkninger.

»Jeg har haft det i tidspunkter af mit liv, hvor det for eksempel var hængslerne på vinduet, jeg skulle lukke, ellers ville nogle af mine nærmeste komme til skade, hvis de faldt ud, og jeg ville blive alene.« Nicolai Wowern

Nicolai går i dag hos en adfærdspsykolog i privat regi, og selvom han siger, det er en pebret økonomisk byrde, føler han, at det har hjulpet i hans tankemylder.

Han har få erfaringer med behandlingerne inden for OCD i det offentlige regi, da han føler at det at skulle udfylde skemaer ikke bidrager meget til hans behandling, og da det mere er samtalerne, der hjælper.

Der er så mange ting, som vi kommer ind på i vores samtale: Blandt andet om hvor hårdt og trættende det mentalt er hele tiden at skulle være ovenpå i forhold til alle tanker, og om hvordan man organiserer det hele.



Nicolai er frivillig ambassadør hos EN AF OS. Gennem EN AF OS tager Nicolai ud og holder foredrag, hvor han fortæller om sine egne erfaringer med at leve med OCD.

rer det hele.

Nicolai fortæller også om, hvordan det er at have et almindeligt arbejde og samtidig ville gå ned i tid, hvilket ikke kan lade sig gøre, og om hvem der ved, at man har en diagnose, hvor meget skal man fortælle sine kollegaer, og om hvordan transporttiden til arbejde dræner en i hverdagen.

Fremtiden og drømmene

Tiden er ved at være gået, og Nicolai skal videre, men inden han smutter, spørger jeg ham om det spørgsmål, enhver journalist in spe skal spørge om: Hvad med fremtiden?

Han har ikke de store planer udover at flytte væk fra København og komme til at bo tættere på sin nuværende arbejdsplads, da den nuværende transporttid på 45 minutter hver vej til arbejdet dræner ham både psykisk og fysisk. Han vil også gerne finde en sød kæreste og har et lille, men nok forgæves ønske om at komme ned i tid på arbejdet.

Et arbejde, som betyder meget for ham, og som han ved, forhindrer ham i at gå i hundene, da det at have noget at stå op til og at andre har brug for en, er vigtigt - OCD eller ej.

Han ser optimistisk på fremtiden og kan mærke på sig selv, at han på grund af sin tilgang og erkendelse af sin sygdom har lært at håndtere den bedre og er

TEMA

blevet bedre til at kunne tage de kommende mørke tanker i opløbet med alderen. Han ved, at han aldrig bliver helbredt, men han har lært at leve med sygdommen.

Efter Nicolai er gået, tænker jeg over, hvor beundringsværdigt det er, at man på trods af sin historie er i stand til at kunne begå sig på lige vilkår med andre i dagens samfund og ikke nok med det ligeledes have de mentale ressourcer og overskud, det kræves, til at kunne gå ud og blotlægge sig selv overfor fremmede mennesker, når man for eksempel holder foredrag eller som her hos Gloria stiller op til interview.

Men som Nicolai siger, gør han det, fordi han ikke vil gemme sig mere.

EN AF OS:

Formålet med Landsindsatsen EN AF OS er at afstigmatisere psykisk lidelse i Danmark - altså slut med diskrimination og udelukkelse af mennesker, der har eller har haft psykisk lidelse. **Alle er og skal føle sig som EN AF OS.**

Kilde: Sundhedsstyrelsen.dk

OCD:

OCD er en angstlidelse, hvor man har uønskede tvangstanker og tvangshandlinger, som man udfører igen og igen. Som regel af frygt for, at der ellers vil ske noget slemt.

Kilde: Psykiatrifonden.dk

Form og Skulptur

Det foregår fredage kl. 10-12:30.

Vi arbejder med forskellige materialer. Dette kan være med **gips, ståltråd og pinde** i et forløb. Det kunne også være i mindre format i form af **fedtsten** og **selvhærdende ler**.

En aktivitet, der handler om at fordybe sig i formskabning. Dette træner ens øje for proportioner, balance, æstetik og geometri. Man får uddybet sin viden om materialer og finder nye at fordybe sig i. Dernæst er der en håndværksmæssig fordel i at arbejde med former i rummet. Samtidig styrker man sin evne til at visualisere tredimensionelle objekter i hovedet, hvilket styrker ens forestillingsevne.



Det vigtigste ved denne aktivitet er, at vi sammen bevæger os ud i en ny disciplin. Vi taler sammen undervejs, hjælper og støtter hinanden i vores skabende processer.



Find os på Facebook: Kompasset Valby

Kompasset Valby, Høffdingsvej 36, 3.sal, 2500 Valby Tlf.: 27 22 12 93



Quiz

Kære læser, i denne måneds udgave af Gloria-quizzen, kommer det til at handle om OCD, ligesom resten af magasinet gør det. God fornøjelse!

1. Jeg synes vi skal lægge halvblidt ud, med et begrebsafklarende spørgsmål; OCD står for det engelske Obsessive Compulsive Disorder, men hvad kaldes OCD i det danske diagnosesystem ICD-10?

1. Obsessiv-kompulsiv forstyrrelse
2. Obsessiv-kompulsiv tilstand
3. Obsessiv-kompulsiv lidelse

2. Hvornår begyndte man at beskrive OCD som en selvstændig psykiatrisk diagnose?

1. I 1960'erne
2. I 1980'erne
3. I 2000'erne

3. Hvad ville en fyr som Sigmund Freud (1856-1939) have kaldt en person med OCD?

1. Hysteriker
2. Jeg-svag narcissist
3. Tvangsneurotiker

4. I 1700-1800-tallet blev tvangsadfærd beskrevet som *idées fixes*, der er fransk og betyder fikse ideer. Hvem var hunden Idéfix's bedste ven i Asterix-universet?

1. Obelix
2. Asterix
3. Miraculix

5. Hvor stor en andel af befolkningen, vil i løbet af livet, opleve eller udvikle ODC (det, der med et fint ord hedder livstidsprævalensen)?

1. 2-3 procent
2. 5-6 procent
3. 9-10 procent

6. Hvilken semikendt podcastvært (med mere), har medvirket i to afsnit af Glorias podcast fra 2023, hvor han fortæller om livet med OCD?

1. Troels Møller
2. Christopher Leo "Sideburns" Andersen
3. Jacob Ege Hinchely

7. Er der forskel på hvor hyppigt OCD forekommer, kønne imellem?

1. Ja, kvinder bliver hyppigere diagnosticeret
2. Det er nogenlunde ens for alle
3. Ja, mænd bliver hyppigere diagnosticeret

8. Ved man med sikkerhed, hvorfor nogle udvikler OCD, mens andre ikke gør?

1. Ja, det skyldes en genetisk prædisposition
2. Ja, det skyldes barndomstraumer
3. Nej, der er formentligt flere samspillende årsager

9. Hvornår i livet udvikler man typisk OCD?

1. Som barn
2. Som ung voksen
3. Som fuldvoksen

10. Hvilket af følgende tre symptomer er IKKE typisk for en person med OCD?

1. Mentale ritualer (som for eksempel at tælle)
2. Vaskeritualer
3. Dyrefringsritualer

Svarene findes på side 15

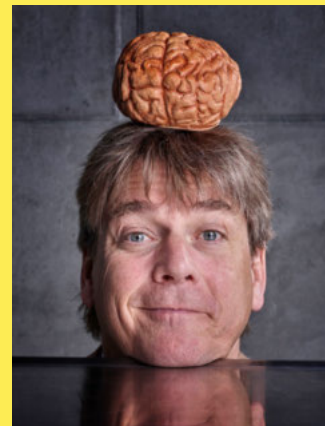
TEMAET I KULTUREN

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

Af Niclas Williams Kleven

Podcast: 'Hjerne-kassen - OCD' (24. September 2024, 56 min.)

I dette afsnit af 'Hjerne-kassen' har vært Peter Lund Madsen de to gæster Mads M. Nielsen og Stine Næsted i studiet. Mads M. Nielsen, der er koordinator i OCD-foreningen, fortæller om sin egen OCD. Han fortæller blandt andet, hvordan det hele startede på en fisketur, til hvordan OCD'en blev meget invaliderende og har resulteret i at han er gået glip af en masse forskellige oplevelser på grund af sygdommen. Til sidst snakker han lidt om hvad OCD-foreningen laver, og om hvordan åbenhed om sygdommen har hjulpet ham. Afsnittets anden gæst er Stine Næsted, hun er psykolog og har erfaringer med at behandle OCD gennem kognitiv adfærdsterapi. Hun fortæller lidt om forskellen på tvangstanker og tvangshandlinger, og om hvordan hun selv behandler patienter med OCD. **Find podcasten i DR Lyd.**



Kilde: Hjerne-kassen - Lasse E. Andreassen

Dokumentarfilm: 'Sarte sjæle' af Stine Korst

I denne måneds næste anbefaling hører vi en lille smule om tvangstanker, men overordnet set mere om psykisk sygdom generelt. Filmen består af fire interviews med fire unge mennesker som hver fortæller deres historie. De fire medvirkende har forskellige diagnoser og fortæller på fremragende vis om livet med skizofreni, depression, skizotypi, tvangstanker og selvmordstanker. De medvirkende beskriver de udløsende faktorer op til at de blev syge, deres symptomer undervejs og deres oplevelser ved at være indlagt på psykiatrisk afdeling. Dokumentarfilmen kommer i løbet af sine 44 minutter vidt omkring, og vi bliver også klogere på blandt andet medicinsk behandling, bivirkninger, bæltefikseringer og det opsøgende tilbud OPUS. Til slut hører vi lidt om Klub Fontana, hvor de medvirkende alle finder et fællesskab og et sted, der giver dem struktur i hverdagen og noget at se frem til. **Se filmen på Filmstriben.**



Kilde: Filmstriben

Podcast: 'Glorias Podcast - Livet med OCD - Med radiovært Jacob Ege Hinchely 1:2 & 2:2' (7. August 2023).

Ifølge Psykiatrifonden har omkring to procent af befolkningen angstlidelsen OCD. Med denne sætning starter denne måneds sidste kulturanbefaling, som er en Gloria Podcast. To, der er en del af de to procent, er vært Caroline Pico Skov og hendes gæst, radio og podcastvært Jacob Ege Hinchely. I podcastafsnittet snakker de om, hvordan OCD ser ud for dem. Jacobs OCD kommer mest til udtryk, når han skal forlade sin lejlighed. Han kan ikke forlade den, uden at han tager billeder af alt, han gør det for at sikre, at alt er slukket og lukket. Der skal være styr på vandhanen, køleskabet, ovnen, kogeplader, radiatorer, opladere og stikkontakter. Caroline Pico Skov har det meget på samme måde, og i de to afsnit finder de ud af, at mange af deres tvangstanker og tvangshandlinger er ens - blandt andet deres fælles frygt for stearinlys. Podcastafsnittet er i to dele. **Find podcasten, der hvor du lytter til Glorias Podcast.**



Kilde: Gloria Mediehus

B4DT – OCD-behandling på fire dage

I dag kan man rent faktisk behandle OCD. Et traditionelt behandlingsforløb varer i 13 uger, men lige nu afprøver man en nytænkende metode. Med B4DT kan terapeuterne ved Psykoterapeutisk Klinik Frederiksberg hjælpe personer med OCD til at blive tæt på symptomfri på fire intensive dage.

Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard/ Foto af Joan Joensen



Gåturen fra metrostationen til Frederiksberg Hospital rammer lige imellem to af dagens mange kraftige byger. Det er årets sidste sommerdag, det dufter af våd asfalt, og den kølige luft varsler efterår. Lige indenfor står den klassiske 'tjek ind her - maskine' til hospitalets patienter. Jeg skipper den del og går til højre via en glasdør.

B4DT ikke R2-D2

Psykologerne Niels Christian Engvej Hansen og Pe-

ter Wiborg arbejder på et terapeutisk program, der forkortes B4DT. Nej, det har intet med R2-D2, robotten fra Star Wars, at gøre. Forkortelsen står for Bergen 4-Days-Treatment. Det er en behandlingsform, der er udviklet i Bergen i Norge af Gerd Kvale og Bjarne Hansen. En metode, som har vist sig at være meget effektiv i behandlingen af OCD - Obsessiv-kompulsiv tilstand.

Jeg møder psykologerne til en snak om behandlingsmetoden. Vi sidder på deres kontor med udsigt

til hospitalshaven og den smukke gamle bygning.

Som navnet på behandlingen antyder, varetages den primære del af behandlingen over fire dage. Det pilotprojekt, som psykologerne ved Psykoterapeutisk Klinik Frederiksberg søsatte sidste år, har foreløbigt vist positive resultater, fortæller Niels Christian:

»I Norge har man anvendt B4DT i mange år. Vi har haft et pilotprojekt siden sidste år for at se, hvordan kan vi tilpasse infrastrukturen, altså psykiatrien, til at kunne lave denne her behandlingsform og også for at se, hvordan det rent faktisk virker. Det vi ser, og det vi mærker, det er, at det er rigtig godt.«

» *OCD rammer bare en vis procentdel af befolkningen, og vi ved, at jo hurtigere man kommer i behandling, des nemmere er det at behandle,*« Peter Wiborg

Tre faser

Behandlingen, som allerede er udbredt i Norge, består af tre faser: Før, under og efter behandling. Den har så stor succesrate, at den nu udbredes til resten af verden. Til at starte med mere præcist i ét land på hvert kontinent, hvoraf Danmark er udvalgt.

Peter forklarer, at det er vigtigt, at patienten er villig til at indgå i koncentreret eksponeringsterapi og er indforstået med forløbets intensitet:

»I den første fase fokuserer terapeuterne på at forberede patienten på, hvad der skal ske. Hvis ikke patienten fra start af er villig til at indgå i et så intenst forløb, så henviser vi til vores andre typer af OCD-behandling. Vi har den mere traditionelle art, som er 13 ugers behandling, hvor man kommer en gang om ugen.«

»Den anden fase handler om at få mestring på de ting, der er svære, ved at øve sig igennem eksponering,« fortæller Niels Christian.

Behandlingen fungerer som individuel terapi i en gruppesammenhæng. Det betyder i praksis, at man som patient er del af en gruppe på fire til fem per-

soner. Gruppen har en gruppeleder, som står for introduktion om morgenen og afrunding om eftermiddagen. Derudover har hver patient en tilknyttet terapeut, som følger patienten igennem de fire dage.

Grundtanken bag B4DT er eksponering, som igennem mange år har været den anvendte behandlingsmetode.

»Eksponeringsbehandling er den foretrukne behandling, når vi arbejder med OCD og angstlidelser. B4DT er anderledes, blandt andet fordi vi gør det over fire koncentrerede dage. Det har vist sig at have en ret god effekt,« fortæller Niels Christian, og fortsætter:

»I løbet af forløbets fire dage er der tid til at forfine selve eksponeringsmetoden og skræddersy behandlingen til den enkelte patient.«

Peter nævner, at et eksempel på eksponering i OCD-sammenhæng kan være om kontamination, det at man på den ene eller anden måde føler sig beskidt. Den OCD-lidende har inden behandlingen en mængde sikkerheds- og undgåelsesadfærd og ritualer om emnet:

»I nogle tilfælde bruger patienten meget af dagen på at vaske hænder. Det man så gør, det er at eksponerer på det at blive beskidt, for eksempel ved at røre ved håndtag. Herefter samarbejder patienten og terapeuten om at forhindre patienten i at udføre ritualer, som ville være at vaske hænder.«

Eksponeringsterapien handler om at give hjernen tid til at afkræfte OCD'ens påstande. Når hjernen gentagne gange oplever, at man ikke bliver syg af kontamination, så falder sindet til ro omkring det, og i en vis forstand forsvinder symptomet.

» *Behandlingen går ud på at få mestring på det, man gerne vil, og opnå noget autonomi i sit eget liv,*« Niels Christian Engvej Hansen

Fortsættes næste side....

»Når man udsætter sig for det, man er bange for, så sker der et fald i angstniveau, og derigennem får man det bedre. Der sker så det, at hjernen lærer en ny normal, at man for eksempel ikke behøver at vaskе hænder,« uddyber Peter.

Programmets tredje fase sker efter behandlingen. Her handler det om, at patienten skal holde fast i forandringen. Via opfølgningsmøder sikrer terapeuten, at patienterne har det godt, at de har profiteret af behandlingen og holdt fast i de ting, de har lært.

Mere autonomi i eget liv

»I princippet kan metoden hjælpe alle mennesker, der lider af OCD,« fortæller Peter og uddyber:

»Dog ser det ud til, at de, som har en angstkomponent i deres OCD, er dem, vi har de bedste resultater med indtil videre.«

Enkelte patienter oplever, at deres symptomer helt forsvinder, men behandlingens succeskriterium er, at patienten får redskaberne til at håndtere sin OCD i en så stor grad, at symptombelastningen går meget kraftigt ned.

»Patienterne har i lang tid været styret af deres OCD, det har i et eller andet omfang begrænset deres liv. Behandlingen går ud på at få mestring på det, man gerne vil, og opnå noget autonomi i sit eget liv,« forklarer Niels Christian.

Peter tilføjer, at der ikke er tale om, at patienten bliver decideret helbredt. Selvom patienten opnår gode resultater i behandlingen, så er der en risiko for, at symptomerne kan blusse op igen, hvis man kommer ind i en stresset periode. I det tilfælde skal man muligvis tilbage i behandling.

Søg hjælp hurtigt

Hvis man har OCD og ønsker behandling med B4DT, skal man først og fremmest kontakte egen læge. I skrivende stund er B4DT kun tilgængeligt hos Psykoterapeutisk klinik Frederiksberg, som en undersøgende opstart omkring at få det til at blive et fast indslag i psykiatrien. Da der er mange, der går rundt med OCD og angstlidelser, er det sandsynligt, at man henvises til et andet relevant behandlingssted.

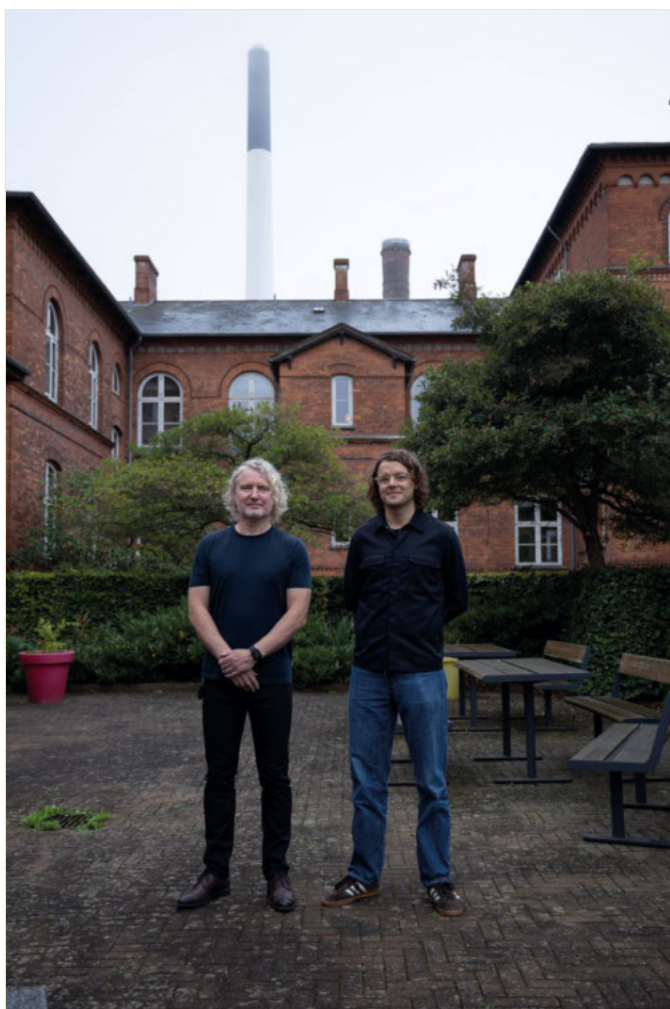
Den største udfordring i forhold til at skulle implementere metoden permanent er logistikken, som er helt anderledes end i den almindelige 13-ugers behandling. Med B4DT skal psykiatrien omstille sig til at trække terapeuter helt væk fra dagligdagen i fire sammenhængene dage.

Men det vigtigste er, understreger Peter, at man søger hjælp, og jo hurtigere desto bedre:

»Der er rigtig god hjælp i form af sådan et forløb som B4DT, men de almindelige OCD-forløb har også god effekt. Man kan faktisk behandle OCD i dag.«

Peter forklarer videre, at mange mennesker går med deres OCD i flere år fra første symptom til behandlingsstart. Mange tror, at de selv kan klare det, og udover det kan det være forbundet med skam at være ramt af OCD:

»Lad være med at gå og gemme på det. Der er faktisk ikke noget pinligt i det, da det jo ikke er noget,



TEMA

man vil eller har gjort noget for at få. OCD rammer bare en vis procentdel af befolkningen, og vi ved, at jo hurtigere man kommer i behandling, des nemmere er det at behandle.«

Inden vi afslutter interviewet og går i haven for at tage billeder, pointerer Niels Christian:

»Vi ved godt, hvor skamfuldt og svært det kan være at gå rundt med OCD, og hvor begrænsende det er. Men alle de mennesker, vi møder i vores forløb, er søde og rare mennesker, der bøvler med livet på en måde, som vi ved noget om. Vi ved, hvordan man hjælper. Så søg hjælp. Det er ingen skam.«

- **B4DT** står for Bergen 4-Days-Treatment.
- Det er en intensiv behandlingsmetode til mennesker med OCD, som er baseret på eksponeringsterapi med responsindring.
- Behandlingen er gruppebaseret, men hvert gruppemedlem tilknyttes en personlig terapeut, som følger patienten igennem hele forløbet. Forløbet varer fire hele, sammenhængende dage.
- I Norge har metoden vist sig at være særdeles effektiv til behandling af OCD.
- Metoden er ved at blive implementeret i resten af verden og i Danmark afprøves den på Psykoterapeutisk klinik Frederiksberg.

Lille Skole for Voksne i Vanløse

Har du lyst til at genopfriske dit **engelske** eller **tyske**? Vil du gerne i gang med at **male** eller **skrive** igen og har lyst til at gøre det sammen med andre?

Lille Skole for Voksne i Vanløse tilbyder **undervisning til voksne** med psykisk sårbarhed. Her er mange hold, både boglige og kreative. Vi holder åben rundvisning hver mandag kl. 11.00.

Læs mere og se alle fag på **www.lsfv.dk**



»Jeg har følt, at jeg har fået en chance for at blive inkluderet i samfundet igen.«

-Kvinde, elev siden 2017

Skalbakken 17, 1. Vanløse • Tlf.: 2492 4503

Lille
SKOLE
VOKSNE

Sådan gør du: Tre bud på at håndtere OCD i et romantisk forhold

Du synes måske, det kan være en stor mundfuld at være i et forhold med OCD, men du må endelig ikke lade OCD komme i vejen for din kærlighed. I denne artikel kommer tre bud på situationer i et parhold, og råd til hvordan du kommer bedst ud af dem.

Tekst af Liva Christina Fangel Vestergaard

Konflikter

Ja ja, honeymoon-fase dit og honeymoon-fase dat. Alle der har oplevet et parforhold, ved at en konflikt i ny og næ er uundgåelig. Så lad os snakke om konflikter og hvordan de håndteres bedst mulig. Start med at have en aftale om hvad I gør hvis en samtale eskaleres. Et godt udgangspunkt er at holde en pause i samtalen, hvis I oplever at den eskaleres, så aftal på forhånd hvornår I holder pausen, hvornår I kan genoptage emnet og hvem der eventuelt kan hjælpe, hvis det er svært at finde tilbage efter pausen. Og så husk da den gode tone! Hverken du eller din partner skal acceptere nedladende retorik eller kontrol. Hvis I oplever, at der er meget vrede i hinandens ord så fjern jer fra situationen med en pause, og tal videre når i begge er mere rolige.

Bekræftelsessøgning- sikkert eller usikkert?

En måske velkendt tvangshandling er bekræftelsessøgning. Dette kommer til udtryk, i at man gentagende gange søger bekræftelse hos en pårørende i dette tilfælde en romantisk partner. Det varierer selvfølgelig fra person, hvad der skal bekræftes, det kunne komme til udtryk i spørgsmål som "Er du sikker på, at du elsker mig?" eller "Er jeg den rigtige for dig?" og har det formål at dæmpe ubehag eller tvivl hos den OCD-ramte. Det kræver arbejde at skulle spørge, men også at besvare spørgsmålene, det kan derfor være en lindring at udforme en slags aftale. Aftalen kunne eksempelvis strække sig over hvad din partner kan lytte til, og hvad I arbejder videre med.

Soveværelse-samtalen

Det er ikke altid, at der er meget snak i soveværelset, men nogle samtaler kan være sexede at have. Eksempelvis de samtaler der omhandler grænser, enighed og respekt. Der kan være utrolig mange grunde til, at sex og berøring kan være udfordrende for mennesker med OCD. Det kunne være frygt for kontamination eller sygdom, men i soveværelset kan tvivl også komme på besøg. Her kan det komme til udtryk i forbindelse med sammenligninger eller tiltrækning, og for nogle mennesker bliver sex en form for bevis på nærhed eller intimitet. Det er vigtigt at huske på, at sex ikke er et endegyldigt bevis på parforholdets følelser eller tiltrækning. Tag en rolig snak med din partner om hvad I frygter, hvad I ønsker og hvad jeres grænser er. Et "nej" er ikke ens betydning med en afvisning af forholdet eller kærlighed.



Colorbox ID: #59819267

*Kilder: OCD-klinikken, Psykiatrifonden
og Sundhed Region Midtjylland*

AKTIVITETSKALENDER

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i oktober

I Glorias aktivitetskalender får du et overblik over månedens aktiviteter på Københavns Kommunes aktiverende og forebyggende tilbud.

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

Glorias kommende tema

Magasintema november:

Antidepressiv medicin

Magasintema december:

Jul

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

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Kompasset Amager

Mandage

10.00-11.15: Blid bevægelse
10.30-11.00: NADA - øreakupunktur
11.00-13.00: Fælles om fodbold
13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi
14.00-15.00: Skønlitterært pusterum
14.00-15.30: Social café
Socialfaglig vejledning ●

Tirsdage

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur
10.30-12.00: Kursus: Bevæg dig stærk ●
12.30-15.00: Brætspilscafé
13.00-15.00: Kursus: Førtidspension – Hva' så nu? - fra
6/10 ●
Civilsamfundsvejledning ●

Onsdage

10.00-11.30: Kursus: Kropsgruppe ●
12.30-13.00: NADA - øreakupunktur
12.30-14.30: Fodbold - på banerne hos B1908
13.30-15.30: Smykkeværksted
14.00-15.30: Yin Yoga
14.00-15.30: Social café
Træningsvejledning ●

Torsdage

10.30-11.00: NADA - øreakupunktur
10.30-12.00: Kor
10.30-14.00: NaTur for alle - én gang om måneden
14.00-15.00: Kursus: At Leve med ADHD - fra 3/9 ●
14.00-15.00: Puls og styrke
14.00-15.30: Social café
Støtte til IT og posthåndtering ●

Fredage

10.30-12.00: Kursus: Bevæg dig stærk ●
11.00-12.00: Få det gjort! Onlinegruppe
12.30-15.00: Det Kreative Hjørne
13.00-13.30: NADA - øreakupunktur
14.00-15.30: Social café

Kompasset er et tilbud til Københavns Kommunes borgere med psykisk sårbarhed og psykiatriske diagnoser.

NB:

Det er muligt at træne individuelt i træningslokalet. Kontakt os, hvis du ønsker hjælp til at komme i gang med at træne og få lagt et træningsprogram. Alle kurser kræver tilmelding, og vi inviterer til en samtale før opstart.

● Kræver tilmelding

● Book tid hele ugen

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den 6., 13., 20. og 27. oktober kl. 11.00: Yoga
Den 6., 13., 20. og 27. oktober kl. 13.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

7. oktober kl. 11.00: Sansning og kreativitet i naturen
21. oktober kl. 11.00: Vi laver efterårskranse
28. oktober kl. 11.00: Vinterklargøring af staudebede og lægning af blomsterløg

Torsdage

Den 8., 15., 22. og 29. oktober kl. 17.00: Madklub i haven

NB:

Derudover er men velkommen til at komme forbi og deltage i fællesskabet omkring haven og de opgaver, der er i haven.

Ved spørgsmål kan leder af Offsides Sociale Haver Lise-Lotte Damkjær Jeppesen kontaktes på 24 25 68 32 eller mail: lid@weshelters-ast.dk

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

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
16.00-19.30: 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
13.00-15.00: Musik - Samspil i salen
14.00-15.00: Rundvisning
14.00-15.00: Café Spiren
15.00-16.00: NADA
17.30-18.30: Stemmehørergruppe i **lige uger**.
16.00-19.30: Fællesmad

Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madworkshop
13.00-15.00: Temasport: **Floorball**
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
13.00-15.00: Samvær i caféen
14.00-15.00: Café Spiren

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
13.00-14.30: Urban gardening
13.00-15.00: Guitar jam
13.30-14.30: **1. fredag i måneden** - Husets demokratiske fællesmøde
14.00-15.00: Café Spiren

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 OKTOBER

Kompasset Valby

Mandage

- 09.45-12.45: Keramik ●
- 11.00-12.00: NADA - øreakupunktur
- 11.00-12.30: Skriveværksted
- 12.30-14.30: Akvarelmaling
- 13.00-14.30: Bordtennis
- 13.00-15.00: Social café m. mandala, tegning og sudoku
- 13.15-15.15: Læderværksted
- 14.00-15.30: Rygestopkursus ●

Tirsdage

- 09.45-12.45: Keramik: Drejeforløb ●
- 10.00-12.00: Kursus: Hjernetræning ●
- 11.00-12.00: Rundvisning
- 13.00-14.00: Yoga
- 13.00-14.00: Tirsdagsdans på Vanløse Kulturstation
- 13.00-15.00: Forløb: Træn dine sociale færdigheder ●
- 13.00-15.00: Social café med krea
- 13.15-15.45: Keramik ●
- 14.30-15.30: NADA - øreakupunktur
- 18.00-19.00: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte aftensmad

Onsdage

- 11.00-12.00: NADA-øreakupunktur
- 11.00-12.00: Puls og Styrke
- 11.00-13.00: Billedkunst med snak
- 13.00-15.00: Social café med brætspil
- 13.00-15.30: Udeliv for mænd
- 14.00-15.00: ADHD-kursus ●
- 14.00-15.00: Kropsgruppe ●

Torsdage

- 10.30-11.30: Meditation
- 12.00-15.00: TorsdagsnaTur
- 13.00-15.00: Social café m. mandala, tegning og sudoku
- 13.00-15.00: Kursus: Førtidspension – hva' så nu? ●
- 13.00-15.30: Billedkunst uden snak
- 14.30-15.30: NADA - øreakupunktur
- 15.30-16.30: Rundvisning
- 16.00-17.30: Strik, hækling og broderi
- 18.00-19.00: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte aftensmad

Fredage

- 09.30-10.30: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte morgenmad
- 10.00-12.00: Musiksamspil
- 10.00-12.30: Formgivning og skulptur
- 11.00-12.00: NADA - øreakupunktur
- 12.00-13.00: Yoga
- 13.00: Fællesmøde - **første fredag i hver måned**
- 13.00-15.00: Social café med fællessang
- 13.00-15.00: Syning og reparation

Lørdage

- 11.00-12.00: NADA - øreakupunktur
- 12.00-13.00: Fællesspisning: Vi spiser vores egen medbragte frokost
- 13.00-15.00: Social café med skiftende tema

Kompasset er et tilbud til Københavns Kommunes borgere med psykisk sårbarhed og psykiatriske diagnoser.

Du kan booke hjælp til socialfaglig rådgivning, IT-støtte og posthåndtering mandag til fredag.

NB:

Der tages forbehold for ændringer i aktivitetskalenderen. Aflysninger annonceres på facebook.com/Kompasset-Valby.

Tilmelding kræves ●

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Indenfor Tidligere ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
- 10.00-14.00: AskovFonden Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 13.00-14.30: Billedværksted. **Ulige uger** ●
- 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 ●
- 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.- **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 ●
- 12.30-14.00: Guidet Fælleslæsning ● ●
- 13.00-14.30: Træning på Thorupgården ●
- 17.00-21.00: TorsdagsHygge ●
- 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 ●
- 13.00-14.00: Guidet meditation. **Ulige uger** ●
- 14.00-16.00: Sycafé ●

- 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:

Indenfor tilbyder NADA mod betaling. Se **aktiviteter med brugerbetaling** sidst i kalenderen.

● Indenfor Griffenfeldsgade

● Indenfor 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: Fællesfrokost

13.00-14.30: Gåtur med Satelitten

13.00-16.00: Keramik

14.00-15.00: Digital førstehjælp

14.00-16.00: Økonomi-rådgivning - **lige uger** ●

16.00-19.00: NADA

Tirsdage

11.00-12.00: Retshjælp - **ca. 1 gang pr.måned**

12.00-14.30: Keramik

14.00-15.00: Bordtennis

16.00: Madklubben

Onsdage

10.00-12.00: Massage - **ulige uger** ●

14.00-15.30: Krea

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.00-18.00: Massage - **lige uger** ●

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning ●

Torsdage

10.00-13.00: NADA

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

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

Fredage

13.00-14.00: Fællesaktivitet i caféen

13.00-15.00: NABO's Sociale Have

Søndage

13.00-14.00: Fællesaktivitet i caféen

NB:

NADA, Digital førstehjælp og Retshjælp - **spørg personalet**

● Tilmelding kræves

Mamma Mia

Ligger på Ueterslev 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 OKTOBER

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

10.15-11.15: Gåtur i lokalområdet. **Rute planlægges hjemmefra.**

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

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

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

10.30-11.15: Vi ser en dokumentar på storskærmen i vores multirum

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

Fredage

10.00-15.00: Åbent samværstilbud

10.00-15.00: Massagestol kan benyttes gratis

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

12.30-15.00: Bordtennis. Alle kan være med. Tilmelding ikke nødvendig

NB

Ring for mere information på telefon 22 89 06 09.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted ●

Tirsdage

12.45-14.30: Kageværksted ●

13.00: NADA med te. **Gratis** ●

15.00-17.00 Fritidsfordriv - vi hygger, nørkler, spiller og snakker ●

Torsdage

11.00-12.30: Ro i Ryvangen - guidet meditation i naturen ●

Fredage

10.00-11.00: NADA med te. **Gratis** ●

13.00-14.30: Brætspil . ●

Der tages forbehold for ændringer. Hold dig opdateret på vores facebookside.

● Tilmelding nødvendig senest kl. 10 på dagen på telefon: 3057 9767 eller hjemmeside: teammodpaalivet.dk

● Tilmelding nødvendig senest dagen før inden kl. 15.00.

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-17.00: Sundhedsfaglige konsultationer
12.00-13.30: Morgenmad
12.00-15.00: NADA.
14.30-15.30: Frokost
14.00-15.30: 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: Brunch
11.30-16.00: Udflugt.- **Læs mere under Udflugter i oktober**

Onsdage

11.00-13.00: Morgenmad
11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.00: Svømning
15.00-16.00: Frokost

Torsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
11.30-13.30: Brunch
13.00-15.00: Træning i Ungehuset
17.00-20.00: Klub 65+.- **Ældreaften med fællesspisning og socialt samvær**

Fredage

11.00-13.00: Morgenmad
11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
15.00-16.00: Frokost

Udflugter i oktober:

6. oktober: Naturtur – Fisketur
13. oktober: Kulturtur – mere info følger
20. oktober: Naturtur – Tidens gang i naturen
27. oktober: Kulturtur – mere info følger

Særrangement:

9. oktober kl. 18-23: Kulturnatten i Muhabet – en aften med fællesskab, kunst og musik.
30. oktober kl. 17-21: Caféaften

Lukkedage:

9. oktober om dagen.
12. oktober.

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

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 m. lang skrivetid
12.45-14.45: Krea med genbrug
12.45-14.45: Personlig udvikling og egenomsorg
12.45-14.45: IT-værksted for alle

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 og sang
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
12.45-14.45: Linoleumstryk for alle
15.00-17.00: Verdenshistorie - 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
Fra kl 10.00: Klaver
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
15.00-17.00: Tegning og maling

Torsdage

10.00-12.00: Brug dit engelske
10.00-12.00: Mad med farve og glæde
10.00-12.00: Kunsthistorie
12.45-14.45: Dansk med mere
12.45-14.45: Kultur og historie
12.45-14.45: Tysk for fortsættere
12.45-14.45: Kreativt værksted/syning

12.45-14.45: Lær at tegne
15.00-17.00: Filosofi

Fredage

10.00-12.00: Filosofi
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)

Tilmelding på skolens kontor. Et fag koster 700 kr., hvis du bor i Kbh eller Frb.berg kommune, og 1040 kr., hvis du bor i en anden kommune. Du kan få en gratis prøvetime efter aftale med kontoret.

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

Indenfor

Tidligere ASPA
Ligger på Nørrebro

Onsdage

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

- OBS. Du sidder med nålene i 45 minutter
- Indenfor Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

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: Keramik med Rikke Hostrup
- 09.30-12.00: Guitar med David Springborg ●
- 12.00-14.30: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-16.00: Indspil og udgiv en sang med David Springborg ●
- 14.45-17.15: Hverdags-IT med Jørn Johansen

Onsdage

- 10.00-12.30: Syning med Maia Omann Bindsbøll
- 10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix ●
- 12.30-15.00: Poetisk skrivværksted med Charlot Roslev ●

Torsdage

- 10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen/Henriette Lykke
- 12.00-14.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●
- 12.30-15.00: Mixed Media med Charlotte Selvig

Fredage

- 10.00-12.30: Strik med Rikke Banggaard

Lørdage

- 12.30-14.00: Breathwork #2 med Asker Hvidepil ●

NB:

Ret til ændringer forbeholdes.

For tilmelding, info om kurser, undervisere og priser se Skolen for Skabertrangs hjemmeside:

www.skolenforskertrang.dk

Sidste torsdag i måneden er der Åbent Hus på Skolen for Skabertrang i Willemoesgade 16, 2100 Kbh Ø

Adresser for undervisning:

Skolen for Skabertrang
Willemoesgade 16, kælderen
2100 København Ø

Kildevæld Kulturcenter ●
Bellmansgade 3C
2100 København Ø

Kulturstationen Vanløse ●
Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal
2720 Vanløse

Musikstudiet Resonans ●
Jenagade 21
2300 København S

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

Kompas- set Valby

Høfdingsvej 36, 3. sal

2500 Valby

Tlf.: 27 22 12 93

Åbningstider:

Mandag 09.30-16.00

Tirsdag 09.30-20.00

Onsdag 10.30-16.00

Torsdag 09.30-20.00

Fredag 09.30-16.00

Lørdag 09.30-16.00

Team Mod på Livet

Svendborggade 3

2100 København Ø

Tlf: 30 57 97 67

Åbningstider:

Man-søn 09.00-15.00

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.

2720 Vanløse

Tlf.: 24 92 45 03

Hjemmeside www.lsfv.dk

Åbningsgider:

Skolen åbner klokken 9 mandag til fredag

Indenfor Tidligere ASPA

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

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 (lige uger)

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 Amager

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

Åbningstider:

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

Caféens åbningstider:

Mandag- 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@skolenforskabertang.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- Hvordan er det at leve med OCD?

Ca. 2 til 3 procent af den voksne befolkning i Danmark har OCD. Gloria har stillet to af dem der kæmper med lidelsen tre spørgsmål. Læs med og bliv klogere på hvordan OCD'en opstod, hvordan den påvirker deres hverdag og hvad de hver især gør for at tackle den.

Tekst af Niclas Williams Kleven/ Foto: Susanne Madsen og privatfoto

Signhild Marita Johannessen

Hvordan fandt du ud af, at du havde OCD?

»Da jeg var omkring 18 år, begyndte jeg at få nogle virkelig ulækre tanker. Jeg blev meget bange for sygdomme, og det resulterede i at jeg begyndte at vaske hænder meget ofte. Med tiden eskalerede det meget hurtigt. Efter noget tid begyndte jeg så at researche mine symptomer fordi jeg syntes det var noget mærkeligt noget. Her støtte jeg så på lidelsen OCD og tænkte, det kunne godt passe på mig. Her fandt jeg ud af at de ting som jeg gik og troede var normale, ikke var så normale. Jeg kontaktede så min læge og fortalte at jeg havde en mistanke om OCD. Her beskrev jeg de her tanker og tvangshandlinger som jeg havde. Derefter fik jeg en henvisning til at blive udredt. Når jeg ser tilbage, så syntes jeg egentlig at det var en meget tryk proces op til at jeg fik diagnosen.«



Hvordan påvirker OCD din hverdag?

»Den påvirker mig ret meget. Jeg har blandt andet en ret udbredt fobi for bakterier og mere specifikt mavesygdomme. Det gør at jeg kun tør spise mad, hvis jeg ved hvor det kommer fra. Desuden har jeg det her med at tjekke døre i min lejlighed hele tiden, det gør jeg fordi jeg er bange for at nogle skulle kunne finde på at bryde ind. Så har jeg også haft en virkelig lang nat rutine, altså ting jeg skulle gøre inden jeg gik i seng. Den tog mig næsten to timer at blive færdig med. Hvis jeg ikke gjorde det, kunne jeg komme til at kaste op eller blive syg. Den rutine har påvirket mig meget.«

Hvad hjælper dig, når OCD fylder meget?

»Jeg læser meget. Bøger er gode til at distrahere min hjerne. At se film kan også hjælpe. Desuden hjælper det også at komme ud og se mine venner og snakker om mine tanker. Jeg har det nogle gange med at isolere mig meget af frygt for at blive syg. Her har det hjulpet mig bare at kaste mig ud i nogle ting og bare forlade min lejlighed. Til slut skal det nævnes at eksponeringsterapi har virket rigtig godt på mig.«

Line Højland



Hvordan fandt du ud af, at du havde OCD?

»Der gik ret lang tid. Siden jeg var omkring 12-13 år gammel havde jeg haft nogle meget voldsomme moralske tankespiraler om, hvorvidt jeg var et godt menneske eller ej. Jeg havde også tanker om, hvorvidt jeg kunne finde på at gøre skade på andre. Disse tanker fulgte mig i rigtig mange år. Jeg var på en måde godt klar over, at jeg ikke ville gøre skade på andre, men tankerne var der stadig. Det førte til at jeg begyndte at søge på nettet efter ting som, hvordan ved man,

at man er et godt menneske? Her fandt jeg en side, hvor der stod at tankerne var OCD-symptomer. Det kom bag på mig, fordi jeg troede at OCD var sådan noget med at vaske hænder. På hjemmesiden blev der også henvist til en bog som jeg straks bestilte og jeg tog desuden kontakt til OCD-foreningen. Her tog jeg med til et af møderne og fandt ud af, at der var mange, der havde det ligesom mig. På det her tidspunkt var jeg blevet 29 år gammel.«

Hvordan påvirker OCD din hverdag?

»Lige nu påvirker OCD den ikke særlig meget. Jeg har været i behandling og er blevet bedre til at håndtere den. I perioder har den dog påvirket mig meget. Den har blandt andet påvirket mig meget i mine sociale relationer. Efter at jeg har været sammen med nogen, har jeg måttet gengive for mig selv eller vurdere, hvordan jeg har opført mig, og hvad jeg har sagt. Har jeg f.eks. sagt noget der kunne opfattes som aggressivt, forkert, eller upassende? Det har gjort, at det har været hårdt for mig at være i sociale situationer og gjort at jeg nogle gange har trukket mig og haft brug for alenetid. Samtidig har jeg på grund af mine meget voldsomme tvangstanker ikke følt, at jeg fortjente at have det godt eller nyde livet. Der har været perioder, hvor jeg har isoleret mig meget.«

Hvad hjælper dig, når OCD fylder meget?

»At række ud hjælper meget, det kunne f.eks. være at kontakte en ven og spørge om vedkommende har lyst til at mødes og snakke eller drikke en kop kaffe. Det kan også være noget så banalt som at tage på arbejde. Jeg har desuden gået i terapi hos privatpraktiserende og i psykiatrien og her har jeg fået nogle redskaber, som jeg kan bruge. Her har jeg blandt andet lært noget om, hvordan tanker og følelser fungerer, og at der ikke er noget galt med mig. Og så har det hjulpet mig rigtig meget at arbejde med eksponeringer, hvor jeg fx. har skrevet sedler med mine værste tanker og smidt dem ud i offentlige skraldespande. På den måde har jeg lært min hjerne, at der ikke er noget at være bange for. Der er desværre ikke noget quickfix, men det har været en lang læringsproces, hvor jeg har skullet lære min OCD at kende og opdage, hvornår jeg falder i fælden og begynder at gruble. Jeg har lært, at jeg kan vælge ikke at gøre det.«

Skønlitterært Pusterum

Vil du være med i et læsende fællesskab?

Hver mandag fra kl. 14:00 - 15:00 inviterer vi til fælleslæsning af skønlitteratur, hvor der er ro til at lytte og fordybe sig.

Vores læseguide udleverer en prosatekst og et digt og læser højt for de deltagende.

Vi holder løbende pauser, hvor vi taler om teksten og deler vores umiddelbare tanker og oplevelser.

Det kræver ingen forberedelse for dig at deltage.

Vidste du, at...

Vrimleside om OCD

Tekst af Niels Green

OCD er en forkortelse for **O**bsessive-**C**ompulsive **D**isorder. På dansk bliver den kaldt obsessiv-kompulsiv tilstand eller bare OCD.

2-3 procent af den voksne befolkning i Danmark har OCD – det svarer til mellem **120.000** og **180.000 danskere**.

Man skelner grundlæggende mellem to forskellige typer OCD. Den ene type er domineret af **tvangstanker** (obsessioner), hvor indskydelser og tankebilleder dukker op igen og igen. Den anden type er præget af **tvangshandlinger** (kompulsioner), som er ritualer, man føler sig nødsaget til at udføre.

OCD **kan behandles**, og i langt de fleste tilfælde kan man med den rigtige hjælp **dæmpe symptomerne** betydeligt eller få dem til at forsvinde helt.

OCD er en angstlidelse, hvor **tvangstanker og tvangshandlinger** fylder så meget, at det bliver et problem i din hverdag.

Cirka 80 procent havde symptomer på sygdommen før 18-årsalderen. Der er en næsten ligelig kønsfordeling - kun **lidt flere kvinder end mænd** har OCD.

På trods af mange års forskning har man ikke en konkret viden om, hvad årsagen til OCD skyldes, dog tror lægevidenskaben, at den skyldes nogle faktorer af en **ubalance i hjernen**, hvor et af hjernens signalstoffer, serotonin, er i ubalance.

Kilder: OCD-foreningen, Region Hovedstaden og Psykiatrifonden

Vil du være Glorias næste magasindistributør?

Som **frivillig distributør hos Gloria** vil du én gang om måneden skulle køre ud med Glorias nye magasin til forskellige steder i København.

Der er en god mulighed for at **få frisk luft, motion og opleve byen**.

Men det er en lige så god mulighed for at prøve kræfter med, hvordan det er at have et job og få en **rutine** i dagligdagen.



Vil du høre mere, kan du kontakte Gloria Mediehus på mail: **gloria@kk.dk** eller på tlf.: **20 59 02 94** mellem klokken 10-14.

»Jeg vil anbefale det, som en måde man kan arbejde med sig selv på.«

- Michael, distributør

Michael var distributør hos Gloria og fik det bedre med sin sociale angst. Jobbet gav ham mulighed for at engagere sig i et arbejde og opbygge en rutine, der gjorde ham mere tryk ved at færdes i det offentlige rum.



Scan QR koden og hør hans historie på Glorias Instagram.

Pelle Hvenegaard søger nye veje i Sydafrika

Om tre måneder starter Pelle Hvenegaard og familien et nyt liv, når de tager til Sydafrika i et år på en slags dannelsesrejse, men inden da tager Gloria en snak med ham om drømme, forhåbninger og identitet.

Tekst af Niels Green / Foto: Privat

Pelle Hvenegaard er løbet de cirka fire kilometer fra sit hjem på Christianshavn, da han ankommer til Glorias studie på Nørrebro iført løbetøj og et pandebånd, der leder tankerne tilbage til en vis John McEnroe i sine velmagtsdage i firserne. Til de yngre læsere kan jeg oplyse, at McEnroe var en gudsbenådet tennisspiller i firserne, hvor han blandt andet vandt Wimbledon tre gange.

Glorias skribent har forespurgt om muligheden for et interview med Pelle, da han har deltaget i den offentlige debat om mental sundhed.

Da jeg er en novice inden for det journalistiske fag, er jeg en anelse nervøs, men Pelle Hvenegaard tager toppen af nervøsiteten ved at være åben og nærværende.

På trods af den manglende erfaring ved jeg fra adskillige timer brugt på at se diverse interviews, at en god isbryder i enhver samtale er at spørge, hvad laver du?

Umiddelbart et simpelt og nemt spørgsmål at svare på. Men ikke nødvendigvis i Pelle Hvenegaards tilfælde, for hvordan definerer man sig selv, når man har et så omfattende CV?

Jeg sidder over for en mand, der blev barnestjerne i den oscarbelønnede storfilm Pelle Erobreren af Bille August, til en højt besunget tv-vært, der havde hele nationens opmærksomhed i Dagens Mand, der kørte i 5 år, til en forfatter med fire bøger på samvittigheden, podcastvært, til influencer på instagram og endelig som far til en adoptivdatter fra Sydafrika.



Netop det spørgsmål om identitet er noget, som Pelle Hvenegaard har stærke meninger om, for som han siger:

»Vi vil så gerne sætte hinanden i bås, men hvis der er en titel, så vil jeg sige far, for det er den, der vigtigst for mig.«

Det at putte folk i en bås er ifølge Pelle Hvenegaard nærmest dovenskab, da man hver især indeholder så meget mere, end hvad man bruger sit arbejdsliv på.

Den gode gerning- hjælp til selvhjælp

På en rejse til Australien fik han øjnene op for, hvor hjælpsom og engageret den almindelige indfødte var overfor fremmede mennesker. Herefter opstod ideen til konceptet Den Gode Gerning.

Selve konceptet er simpelt. Pelle og hans kameramand René, som han har arbejdet med i adskillige år, har planlagt en situation, hvor en skuespiller fingerer en nødsituation, hvorefter de optager de forbipasserendes ligegyldighed indtil en barmhjertig samaritaner dukker op og hjælper. Vedkommende belønnes derefter med blomster og diplom.

»Ideen bag konceptet er at inspirere folk til at hjælpe hinanden i hverdagen. I starten var det en slags filantropisk arbejde, som var en ren underskudsforretning, men nu har diverse brands fået øjnene op for dens reklameværdi,«forklarer Pelle Hvenegaard.

På hans instagram kan man se adskillige eksempler på, hvordan man ikke bør opføre sig. En enkelt person vil i hvert afsnit fremstå sympatisk, så husk lige det næste gang du ser en væltet cykel på fortovet. Måske Pelle og hans kameramand René lige pludselig dukker op.

Forfatteren Pelle Hvenegaard og en uventet bestseller

Som omtalt i begyndelsen af artiklen er rollen som far, det mest centrale i Pelle Hvenegaards liv, men sådan har det ikke altid været.

I adskillige interviews har Pelle åbent fortalt om sin rodløse tilværelse som ung, hvor han efter sin succes som barnestjerne ikke kunne finde et ståsted.

Vendepunktet var da han sammen med sin nuværende kone adopterede et barn fra Sydafrika efter seks års kamp med blandt andet fertilitetsbehandlinger, der var mislykkedes.

Den oplevelse skrev han en bog om - først og fremmest til sin datter - men i lige så høj grad til andre, der havde stået i samme situation.

»Min kone og jeg havde selv stået i en stor ensomhed. Vi havde savnet noget at spejle os i, så nu kunne

vi måske selv være det spejl, andre kunne spejle sig i,« fortæller Pelle Hvenegaard og fortsætter:

» Det var første gang i mit voksenliv, hvor jeg rigtig mærkede, at nu gør jeg faktisk en forskel for andre mennesker. Det er simpelthen så givende, når man laver noget, der gør en forskel for andre.«

Bogen er blevet en kæmpe succes, og Pelle har modtaget tusindvis af henvendelser, som han besvarer personligt, da det er vigtigt for ham at give feedback, når folk har skrevet til ham.



COLOURBOXID: 67909573

Sydafrika i horisonten- en dannelsesrejse i det ukendte

Et nyt og spændende kapitel venter for familien Hvenegaard, når de i slutningen af året tager på en slags dannelsesrejse til Sydafrika, hvor de vil undersøge datterens oprindelige arv og kultur, noget som de føler er vigtigt for familien.

Typisk for Pelle Hvenegaard har han endnu ikke fundet et sted at bo, men de har dog fundet en skole til datteren.

De vil leve af at lave podcasts, og Pelle regner med at tage hjem en gang hver anden måned for at lave Den Gode Gerning, for som han siger:

»Man ska jo have noget at leve af.«

Måske det endda ender med en bog i sidste ende?

Et råd til Glorias læsere

Tiden er ved at være gået. Pelle skal videre til møder med eventuelle sponsorer af Den Gode Gerning, lede efter husly i Sydafrika og alle de andre ting, man

UDEN FOR TEMA

har travlt med, når man er selvstændig.

Lige inden han kridter skoene og tænder for pulsuret, spørger jeg, om han har nogle gode råd til Glorias læsere og målgruppe.

»Det er jo svært, da vi alle er forskellige, men jeg tror, at det at gøre noget for andre, det kan være en måde at løfte sig selv på.«

Inden han kridter løbeskoene for at tage til Christianshavn, ønsker jeg ham held og lykke med det fremtidige eventyr.



Du kan følge **Pelle Hvenegaard** og familien på hans instagramside, hvis du vil blive opdateret om det syd-afrikanske eventyr og se det sidste nye afsnit af **Den Gode Gerning**

Muhabet åbner dørene til Kulturnatten -kom og vær en del af fællesskabet!

Fredag d. 9. oktober kl. 18-23
på Bragesgade 8c, 2200 KBH N

På Kulturnatten kan du opleve kunst og musik skabt af Muhabets brugere, frivillige og samarbejdspartnere. Du kan også prøve kræfter med en kreativ workshop. Og så vil dine smagsløg blive forkælet, når vi serverer lækre smagsprøver fra de egne af verden, vi i Muhabet har vores rødder.

Vi tror på, at kunst kan bygge bro, hvor ord kommer til kort. Vi glæder os til at invitere indenfor på denne særlige aften, hvor du kan komme tættere på vores hverdag og vores historier – og hvor du kan møde mennesker, ikke diagnoser.

Adgang til Muhabet på aftenen kræver **Kulturpas**.

Muhabet
KÆRLIGT SAMVÆR



KULTURNATTEN I MUHABET

fredag d. 9. oktober kl. 18-23
på Bragesgade 8c, 2200 KBH N

Rundvisning • Kunstudstilling • Koncert • Workshop • Smagsprøver
Besøg os på Kulturnatten til en særlig aften skabt sammen med husets brugere, frivillige og samarbejdspartnere.

Muhabet

Støttet af
VELUX FONDEN

Nørrebro Lokaludvalg

KULTURPAS

Arrangementet er støttet af Nørrebro Lokaludvalg og Velux Fonden.

Sex- og parforhold

Hej brevkasse

Jeg har været sammen med min kæreste i nogle år, og vi har et godt forhold. For noget tid siden åbnede vi vores forhold. Vi har talt meget om det og lavet aftaler om blandt andet beskyttelse og seksuel sundhed. Jeg har OCD, og jeg er begyndt at blive i tvivl om, hvornår mine spørgsmål handler om reel tryghed, og hvornår OCD'en tager over.

Når min kæreste har været sammen med en anden, kan jeg få behov for at spørge ind til, om beskyttelsen blev brugt hele tiden, om der kan være sket noget, de ikke har opdaget, eller om min kæreste har glemt at fortælle mig noget. Jeg kan få et svar og føle mig beroliget – men kort efter kommer tvivlen igen, og så får jeg lyst til at spørge på en ny måde. Jeg er bange for, at jeg kommer til at bruge vores aftaler til at berolige min OCD. Hvordan kan jeg kende forskel på behov for information og OCD'en?

Hilsen Den tvivlende



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.

Kære Den tvivlende

Jeg synes, du selv peger på noget centralt: Du skal ikke vælge mellem at tage seksuel sundhed alvorligt og din OCD. Du skal øve dig i at skelne mellem et reelt behov for information og OCD'ens behov for sikkerhed.

Når man åbner sit forhold, giver det god mening at lave aftaler om beskyttelse og om, hvad man fortæller hinanden. Det er en måde at tage ansvar for hinanden på. Men aftaler kan ikke give 100 procents sikkerhed – og det er måske dér, OCD'en kan begynde at blande sig.

Der er forskel på: "Er der sket noget, som vi har aftalt, at vi skal fortælle hinanden om?" og "Er du helt sikker på, at der ikke kan være sket noget, du ikke har opdaget?" Det første handler om jeres aftale. Det andet kan være OCD'ens forsøg på at lukke enhver mulighed for tvivl. Et godt sted at starte er derfor at lave meget konkrete aftaler, mens I begge er rolige. For eksempel om, hvornår I bruger kondom og slikkelap, og hvad I fortæller hinanden, hvis aftalen ikke bliver fulgt.

Hvis din kæreste fortæller: "Vi brugte kondom hele tiden", har du fået den information, jeres aftale kræver. Hvis tankerne bagefter bliver: "Men gled det lidt?" kan du spørge dig selv: Har jeg brug for ny information – eller prøver jeg at få mere sikkerhed?

Hvis der faktisk er sket noget, der ændrer jeres aftale – for eksempel ubeskyttet sex – er det selvfølgelig relevant at reagere på. Men hvis du allerede har den relevante information, kan øvelsen for dig være at lade resten af tvivlen være der uden at undersøge den igen.

En enkel tommelfingerregel kunne være: Hvis svaret ikke ændrer noget i det, vi skal gøre, har jeg så egentlig brug for at vide det?

Det kan også være en hjælp at tale med din kæreste om åbenhed om seksuel sundhed, uden at han/hun samtidig skal være den, der beroliger din OCD. For måske er målet ikke at skabe et forhold uden usikkerhed. Målet er måske mere at have klare og gode aftaler – og langsomt blive bedre til at kunne være i den usikkerhed, der stadig er.

Alt det bedste - varme hilsen fra Trine

Du finder TV-kanalens nyheder på Gloria Mediehus' Facebookside: *Gloria Mediehus*



Se med, når Gloria TV 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.



GLORIAS

TV PODCAST

I 1938 kidnapper den 57-årige Mozart Lindberg en jysk præst i en hjemmebygget trækasse. Det bliver den kriminelle kulmination på et liv, der ender med at gøre ham til den person i Danmarkshistorien, der har siddet længst tid bag tremmer.

Men hvem var manden bag den bizarre forbrydelse, og hvad fortæller hans historie om datidens syn på straf og særligt 'psykopat'-begrebet?

Sammen med museumsdirektør på Politimuseet, Frederik Strand, dykker Kim Olsen ned i en af Danmarks mest mystiske kriminalsager.



Du finder podcasten i Gloria Podcast