



SIDE 4

Frivilligweekend:

Man skal mestre både ja og nej

SIDE 6

Hvis mor har OCD:

Det er vigtigt at få en forklaring

SIDE 8

»Sådan skal det ikke være mere. Det er for uretfærdigt« – en BDD-ramts fortælling

SIDE 11

DO's & DON'Ts – gode råd til at håndtere din OCD



*Af Nicolai Skovsmose,
fungerende formand*

2017 - et år med flere milepæle

Selvom kalenderen tilsiger vinter, føles det nu ikke helt, som om det er det. Det er, som om vinteren lader vente på sig, som om årstiderne har forskubbet sig lidt. Sidste år kan jeg huske, at der kom en ordentlig omgang slud i slutningen af april, der hvor foråret, ifølge kalenderen, forlængst skulle være begyndt! Jeg gad nok vide, om det er klimaforandringerne, vi nu er vidne til på vores breddegrader?

Uden sammenligning i øvrigt er OCD-foreningen vidne til et år med flere milepæle. Foreningen kan i år fejre 20 års jubilæum. Edith Givskov Christensen var medstifter af foreningen, og hun er stadig aktiv som både kontaktperson, telefonrådgiver, kasserer og ikke mindst tovholder for de mange aktiviteter, der foregår rundt omkring i landet for OCD-ramte og deres pårørende. Edith, du har gjort et fantastisk stykke arbejde for foreningen igennem årene. Det skal du have stor tak for!

OCD-foreningen var i begyndelsen af november sidste år vært da Professor, overlæge Per Hove Thomsen ved Aarhus Universitetshospital fremlagde resultaterne fra det store fællesnordiske forskningsprogram, NordLOTS, som bygger på et særligt program om behandlingsmetoder med kognitiv adfærdsterapi for børn og unge med OCD. På side 10 kan du læse mere om de banebrydende resultater.

BIBLIOTEKET på Rentemestervej i København afholdte i slutningen af november et forfatterarrangement med journalist Anders Hjort, som fortalte om et liv med OCD baseret på sin roman "Han løber på tagene om natten". Romanen er en fortælling om, hvordan OCD kan tage magten midt i al kaosset, men også om at kæmpe for et liv, så ikke alting ender i en tragedie. Bogen blev udvalgt til at dyste om Bogforums Debutantpris. Læs mere på side 5.

Traditionen tro afholdt OCD-foreningen i januar kursusweekend for frivillige i Middelfart. Programmet bød på et inspirerende oplæg, workshops og erfaringsudveksling. Det blev både en hyggelig og lærerig weekend. Læs mere på side 4.

Venlig hilsen,
Nicolai Skovsmose

Lederen	2
Psykiatri i verdensklasse - ja tak!.....	3
Man skal mestre både ja og nej.....	4
Han løber på tagene om natten.....	5
Det er vigtigt at få en forklaring.....	6
“Sådan skal det ikke være mere. Det er for uretfærdigt”.....	8
Banebrydende resultater i behandling af børn og unge med OCD.....	10
DO's & DON'Ts.....	11
Nyt fra regionerne.....	12
Aktivitetsskalender.....	14
Behandlerliste.....	17
Adresseliste.....	20

OCD-foreningen
Foreningen for pårørende og patienter, der lider af tvangstanker og -handlinger.

OCD-foreningen
Julius Blomsgade 17 kld. tv.
2200 København N
Tlf. 70 20 30 91
Giro 1-663-4751
Mail kontakt@ocd-foreningen.dk
www.ocd-foreningen.dk

Redaktion:
Stig Andersen (ansvarshavende)
Nicolai Skovsmose
Edith Christensen

Artikler i OCD-nyt kan frit citeres med kildeangivelse og efter de almindelige regler om citat. Artikler og indlæg udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens eller foreningens holdning. OCD-nyt og OCD-foreningen stiller gerne spalteplads til rådighed for indlæg, der beskriver forskellige behandlings-metoder. Men vi hverken anbefaler eller tager stilling til de forskellige indlæg, der måtte være i bladet. Indholdet i artiklerne er forfatternes eget ansvar.
ISSN 1603-6700

Oplag: 1.900

Tryk: Lavpris Trykkeriet, Brabrand.

Indlæg til næste nummer af OCD-nyt skal sendes til foreningens adresse eller redaktion@ocd-foreningen.dk og være os i hænde inden den 1. maj 2017.

Psykiatri i verdensklasse - ja tak!



Af Pernille Darling Rasmussen, Læge og Ph.d.stud i Børne- og Ungdomspsykiatrien

I det sidste stykke tid har der været uro i psykiatrien, og flere psykiatriske afdelinger har meldt, at de ikke kan tilbyde en fagligt forsvarlig behandling. Det startede med, at mere end 50 børne- og ungdomspsykiatere og psykologer skrev et åbent brev til den daværende sundhedsminister om konsekvenserne af f.eks. udredningsgarantien; det vi yder i dag som behandlere skal først og fremmest være let målbart. Om det gør en forskel, er blevet sekundært.

Svaret tilbage fra ministeren var, at vi ikke skulle tage lovens ord så bogstaveligt. Det er et ubrugeligt svar.

I de senere år har skiftende regeringer været opsatte på at vise handlekraft i forhold til psykiatrien - uden dog at sætte den på finansloven, som er det, der i virkeligheden er brug for. Diverse tiltag har derfor gjort det stadig sværere at være i systemet. Det lyder selvfølgelig flot, når en sundhedsminister slår ud med armene og lover "Psykiatri i verdensklasse" og udredning indenfor 30 dage. Men det bliver ikke nævnt, at det skal gøres for de samme penge, og at det i øvrigt er underlagt krav om produktivitetsstigninger. Det vil sige, at vi hele tiden - hvert år - skal udrede lidt flere patienter for de samme penge. Det betyder efterhånden, at tid og ressourcer kun kan tages et sted fra: patienten.

Færre penge til behandling og opfølgning. Jeg insisterer på at kalde mennesker med en psykisk lidelse for "patient", når de er hos mig første gang, i respekt for, hvor invaliderende en psykisk lidelse er, indtil man har været igennem behandling. Det er noget af det, vi mangler. At især vores politikere forstår, hvor invaliderende en psykisk lidelse er. Men med den rette behandling kan langt de fleste overgå til at blive klienter, brugere eller helt forlade psykiatrien. En del bliver endda en ressource, som giver deres viden og erfaring videre.

OCD er som de fleste andre psykiske lidelser individuelt for den enkelte på et meget stort spektrum, der for nogle når helt over

til det svært invaliderende, hvor et normalt liv er umuligt.

Ved OCD skal hjælpen derfor ikke kun være umiddelbar. Den skal også være tilstrækkelig. Når jeg ser en familie hårdt belastet af OCD - for det er en hel familie, der en under pres, og ofte en hel familie, der skal være med til at løse det, så vil jeg have et fagligt funderet råderum til at være den hjælp, de har brug for. I den tid, de har brug for det.

Her kan man som behandler holde sig opdateret på OCD-behandling ved f.eks. at læse i det, der hedder "NICE-guidelines". Noget af det første, der vægtes i disse anbefalinger, er, at behandleren skal tilpasse sig patienten - finde det sted, hvor patienten er og arbejde på at få skabt en fortrolighed og en stærk behandlingsalliance. Det øger sandsynligheden for behandlingssucces. Det kommer ikke af sig selv, og det kommer ikke uden tid. Og tiden er effektiviseret væk.

Det hænger dårligt sammen med mottoet, man som læge forsøger at efterleve: "Stundom helbrede, ofte lindre, altid trøste". Jeg vil vove den påstand, at det er et motto, som alle sundhedsfaglige efterstræber uden at skænke det en tanke i det daglige.

Og vi har et ansvar for at leve op til en høj faglig standard funderet i det, vi ved virker. Men politikerne har et lige så stort ansvar for at sørge for rammen, så jeg og mine kollegaer kan tilbyde netop dette. Og den del har lige nu trange kår. Til gengæld kastes ansvaret frem og tilbage imellem stat og region.

Det er bydende nødvendigt, at vi får politikere til at løfte blikket fra regnearket og i stedet for at tænke frem mod næste valgkamp, tænke langsigtet for psykiatrien, dens brugere og ansatte. Hvad vil de med psykiatrien? Hvad ville de ønske for deres egne nære, hvis de fik brug for psykiatrien? Skal vi have en psykiatri i verdensklasse? Ja tak!

Man skal mestre både ja og nej

Af Nicolai Skovsmose

OCD-foreningen afholdt d. 21.-22. januar kursusweekend for frivillige i Middelfart. Programmet bød på et inspirerende oplæg ved Trine Alvilda Jensen, workshops og erfaringsudveksling.

Under overskriften "Sådan bevarer du livsglæden i dit frivillige arbejde" indledte Trine Alvilda Jensen dette års frivilligweekend. Trine, der er en færdig multikunstner med baggrund som krops- og familieterapeut samt hospitalsklovner, delte ud af sine erfaringer om, hvordan man bevarer livsglæden, motivationen og ikke mindst energien i det frivillige arbejde.

Et vigtigt budskab

Her var et vigtigt budskab, at livsglæde også er at turde at være i selskab med sig selv. Nemlig det, at rummelighed i det frivillige arbejde også er at kunne passe på sig selv og også sige fra. At mestre ja'et og mestre nej'et. Ligesom klovnen, der har to ansigter, som Trine selv så fint formulerede det.

Workshops

Efter foredrag og debat blev der afholdt to workshops. En for de



Flere nye og gode kræfter har meldt sig til at tage fat på det frivillige arbejde i OCD-foreningen. Sammen med nogle af "de gamle" havde de en lærerig og hyggelig weekend i Middelfart den 21. - 22. januar.

Foto: ???

psykologistuderende, som varetager selvhjælpsgrupperne i København, Aarhus og Odense, superviseret af Cand. psych. Simone Rosenlund.

Den anden workshop var reserveret telefonrådgivere og kontaktpersoner. Der blev diskuteret livligt og udvekslet erfaringer i begge workshops. Arbejdet i de to workshops vil blive

konkretiseret i Frivilligguiden som arbejdsredskab til nuværende og fremtidige frivillige.

Efter en lang dag var der tid til en gåtur i de flotte omgivelser ved Lillebælt, inden aftenen bød på middag og afslapning. Det blev både en hyggelig og lærerig weekend.

Trine Alvilda Jensen er multikunstner bl.a. med baggrund som krops- og familieterapeut samt hospitalsklovner. På frivilligweekenden gav hun et inspirerende oplæg om, hvordan man bevarer glæden og energien i det frivillige arbejde.

Foto: Annette Åberg



Han løber på tagene om natten

Af Nicolai Skovsmose

Den 24. november inviterede BIBLIOTEKET på Rentemestervej i København NV indenfor til et forfatterarrangement med journalist Anders Hjort, som har skrevet en selvbiografisk roman om at leve med OCD.

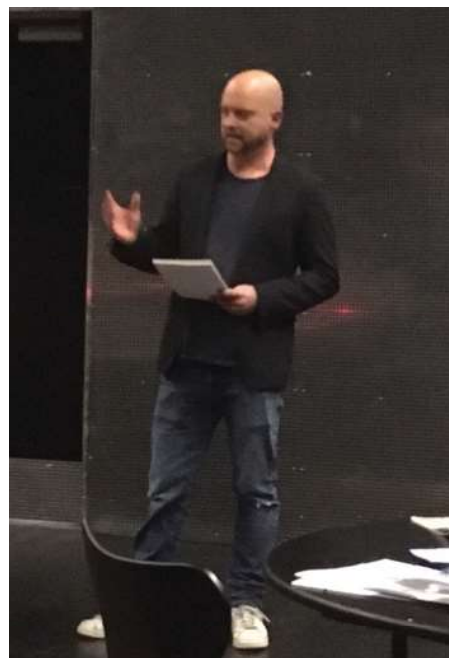
Opvæksten

Anders Hjort er født i 1974 og opvokset på Østerbro i København. Han bor i dag på Frederiksberg med sin kone og søn. I bogen "Han løber på tagene om natten" ser Anders Hjort tilbage på et liv med sygehusindlæggelser, selvmord i familien og tabte kærlighedsforhold. Og på en hverdag med systemer, rækkefølger og ritualer. Men også om at kæmpe for et liv, hvor de ikke tager magten fra ham.

Drømte sig væk

"Mine drømme tog mig alverdens steder hen. Men mest af alt drømte jeg, at jeg var rask, og at de måtte have forbyttet mig med en anden dreng, da jeg blev født. Jeg drømte, at det faktisk slet ikke var mening-en, at det var mig, der skulle ligge i den seng på det hospital hele tiden."

Sådan indledte Anders Hjort aftenen og fik på den måde forstærket budskabet om, at livet ikke altid har været lige nemt. Med en blanding af fortælling og oplæsning fra bogen fortalte Anders Hjort nøgternt om at leve med OCD. Stærke sager som indimellem blev afbrudt af et spørgelysten publikum.



Journalist og forfatter Anders Hjort fortalte om sit liv med OCD og sit arbejde med at skrive bogen "Han løber på tagene om natten". Foto: Annette Åberg



Anders Hjort fortæller, at han har brugt seks år på at skrive romanen, og at det efterhånden blev til et personligt projekt.

"Ved at skrive håbede jeg, at OCD'en ville gå væk, men det blev desværre ikke tilfældet. Jeg har haft OCD, lige så længe jeg kan huske. Jeg blev født 3 måneder for tidligt og fik nogle komplikationer med maven, hvilket afstedkom mange sygehusindlæggelser. Der var hele tiden en fare ved det at være til."

Hjernen er som en flod

Det var en frygt, som Anders Hjort følte, han måtte beskytte sig imod ved at opfinde talrige ritualer og systemer.

"Hjernen er som en flod, der går sine egne veje. Når den først har besluttet sig at løbe en vej, er det svært at ændre retning."

Selvom Anders Hjort indimellem er tynget af OCD og ritualerne, har han i dag lært, hvordan han kan håndtere det, så det ikke tager overhånd.

Aftenen sluttede med spørgsmål fra salen til både Anders Hjort og OCD-foreningen.

Anders Hjort sammen med vores fungerende formand Nicolai Skovsmose. Foto: Annette Åberg

Det er vigtigt at få en forklaring

Mia har som barn af en OCD-ramt mor oplevet, hvor vigtigt det er at få en forklaring på OCD-adfærden. Hvis man ikke får det, kan man komme til at føle skyld.

Af Stig Andersen

Mia Broni, datter af OCD-foreningens nu forhenværende formand Bettina Broni, har gennem sin mor haft OCD'en tæt inde på livet næsten så langt, hun kan huske tilbage. Det var noget med stearinlys, der skulle tændes i den rigtige rækkefølge – og der skulle være et bestemt antal lys.

"Hvis jeg havde tændt lysene i en forkert rækkefølge, kunne min mor finde på at puste dem ud og selv tænde dem. Jeg kan huske, at jeg blev lidt fornærmet, for hun havde jo selv bedt mig tænde dem," fortæller Mia, der i dag er 24 år gammel.

Vasketøjet fyldte også meget i hjemmet – bogstavelig talt. Det skulle sorteres i et bestemt farvesystem, og det betød, at der tit lå vasketøj over det hele.

"Jeg synes, det var lidt pinligt, hvis jeg skulle have veninder på besøg, så jeg tog tit lige en runde for at rydde op, inden de kom," fortæller Mia.

Overtog ritualer

Hun blev på flere måder involveret i moderens OCD. Bettina havde for eksempel en meget håndfast mening om hvilken vej, der var den sikreste at køre i skole og stod og tjekkede sin datter, når hun kørte hjemmefra. En forklaring om, at der var en anden vej, der var lettere, nyttede ikke noget, så Mia føjede sin mor – eller rettere sin mors OCD.

Det gjaldt også, når hun købte ind for sin mor, hvor hun efterhånden overtog nogle af hendes ritualer. Hvis hun skulle købe cola, købte hun ikke 2 eller 4, men lige præcis 3 – det magiske tal!

"I dag kan jeg jo godt se, at vi gik med på OCD'en, hvilket jo ikke er det rigtige at gøre som pårørende til en OCD-ramt, men det vidste vi jo ikke noget om dengang," siger hun.

Familien har altid været god til at snakke åbent om OCD'en, og Mia

“

I dag kan jeg jo godt se, at vi gik med på OCD'en, hvilket jo ikke er det rigtige at gøre som pårørende til en OCD-ramt, men det vidste vi jo ikke noget om dengang.

Mia Broni



Mia havde tidligere svært ved at sætte ord på, hvordan hendes mors OCD påvirkede hende af frygt for at såre hende. I dag kan de tale helt åbent om det.

husker tydeligt dengang, der blev sat en diagnose på hendes mors til tider lidt mærkværdige adfærd.

"Jeg kan ikke huske konkret, hvad jeg tænkte, da hun fortalte, at hun havde OCD, men jeg kan huske, det var en lettelse at få en forklaring," fortæller hun.

Skånede sin mor

Mia udviklede efterhånden en strategi for at håndtere sin mors OCD.

"Jeg endte med at dele det op i, at jeg havde en rask mor og en OCD-mor. Så når jeg havde en OCD-mor, skulle jeg holde mig lidt for mig selv, og når jeg havde min rigtige mor, kunne vi lave alt det, som en mor og datter nu laver sammen. Det var svært at leve med den dobbelthed, men det var et forsøg på at overleve i det."

Fordi Bettinas OCD også handlede

meget om bekymring for Mia, valgte hun også på mange måder at skåne sin hende.

"Jeg har specielt tidligere haft svært ved at sætte ord på, hvordan det påvirkede mig, fordi jeg ikke ønskede at komme til at såre hende. Så i perioder er jeg gået meget til min far, hvis jeg havde brug for at snakke om det," fortæller Mia og fortsætter:

"I dag kan vi sagtens snakke om det, og endda joke med det. Og jeg kan nemt mærke, hvornår hun er på vej ind i en dårlig periode, for så begynder hun at tjekke mig. Jeg får rigtig mange sms'er og opkald, der handler om hendes bekymringer for mig."

I dag, hvor hun ved, at man ikke må gå med på OCD'en, kan hun godt være lidt hård ved sin mor, erkender hun.

"Det er lidt af en balancegang. Hun

ved jo godt, det er for hendes eget bedste, men samtidig har jeg jo ikke lyst til at såre hende.”

Blev selv tjekket

Mia er sygeplejerske og bor i Lystrup ved Aarhus sammen med sin kæreste. Hun har selvfølgelig fortalt ham om sin mors OCD, men ellers forsøger hun at holde ham lidt ude af det.

”Jeg synes jo ikke, at det skal fylde for meget, men det er klart, at hvis min mor har et tilbagefald, så bruger jeg ham til at få snakket om det.”

Mia fortæller, at hun har været bekymret for, om hun også havde OCD, for hun går meget op i, at alt skal være fejlfrit. Hun tog derfor nogle samtaler hos en psykolog, der heldigvis kunne fortælle hende, at hun ikke havde OCD. Hun er til gengæld ikke bekymret for de børn, hun måske en gang selv får.

”Jeg har ikke nogen bekymringer i forhold til, om mine børn kunne risikere at have OCD. Til gengæld tror jeg da nok, jeg vil blive en noget overbeskyttende mor,” smiler hun.

Få en forklaring

Mia har i nogle år selv været aktiv i OCD-foreningen. Det startede med, at hun pakkede kampagnemateriale, og i de senere år har hun været med til at stå for børne- og ungegruppen i Aarhus.

”Jeg gik nok ind i arbejdet i OCD-foreningen, fordi vi som pårørende ikke fik noget hjælp, dengang vi havde brug for det. Vi blev simpelthen glemt, og det ville jeg gerne være med til at gøre noget ved.”

Mia vil gerne råde børn og unge, som er pårørende til en OCD-ramt, til at få spurgt til det, så de kan få en forklaring og få det ned på et niveau, hvor de kan håndtere det.

”Det er vigtigt, at man selv siger til, når man har brug for hjælp til at forstå, hvad der foregår. Hvis man som barn ikke får en forklaring, som man kan forstå, så vil barnet typisk selv finde på nogle forklaringer. Jeg tror nok, jeg selv gik med en smule skyldfølelse, indtil der blev sat ord på, hvorfor min mor opførte sig, som hun gjorde.”

Generalforsamling 2017!

Husk generalforsamlingen i København den 29. april med start kl. 12.00.

Den officielle indbydelse skulle gerne ligge i samme kuvert som dette nummer af OCD-nyt.

Ud over selve generalforsamlingen vil der være et oplæg: ”Livsglæde i med-og modgang” ved Trine Alvilda Jensen, der er en farverig multikunstner med en bred baggrund af erfaringer.

Generalforsamlingen finder sted i Kulturhuset Islands Brygge (”Lysthuset”), Islands Brygge 18, 2300 København S

Handicaptillæg: SU-regler for personer med handicap

Ved studiestart skal du huske, at du som OCD-ramt kan søge om det såkaldte handicaptillæg hos SU-styrelsen.

Tillægget kompenserer for den manglende mulighed for at have en indtægt ved siden af SU'en. Det udgør 8.449 kr. brutto pr. måned ud over den almindelige SU.

For at kunne modtage handicaptillæg, skal du

- modtage SU
- gå på en videregående uddannelse, der er SU-berettiget
- kunne dokumentere, at du har en varig funktionsnedsættelse.

Hvis du ønsker at søge om handicaptillæg, udfylder du et specielt ansøgningsskema om dette samtidig med ansøgningen om den almindelige SU.

En speciallægeerklæring i forbindelse med ansøgningen kan være nødvendig.

For yderligere information, se SU-styrelsens hjemmeside: www.su.dk eller kontakt SU-styrelsen på tlf. 33 26 86 00.

Du kan også rette henvendelse til din uddannelsesvejleder på dit studiested.

»Sådan skal det ikke være mere. Det er for uretfærdigt«

Har du altid været optaget af dit udseende, fordi der var noget, du syntes så forkert ud, eller var der et særligt tidspunkt eller en særlig begivenhed i dit liv, som gjorde, at du blev opmærksom på det?

Når jeg tænker tilbage, kommer jeg i tanke om en del episoder, som nok vidner om, at der i hvert fald selv i mine barneår var en vis ængstelighed forbundet med mit udseende.

For eksempel spurgte jeg ofte min mor, når jeg var faldet eller min kære lillesøster havde revet mig, om sårene ville efterlade ar, og fik et sug i maven ved tanken om, at det ville de måske. Men det udviklede sig først for alvor, da jeg blev omkring 15 og var dybt ulykkelig over min hud.

Jeg havde altid været usædvanligt tænksom og følsom, og der var en masse problemer og utryghed i min familie. Oven i det begyndte min hud for alvor at blive uren, så hver nat, når jeg gik i seng, var jeg rædselsslagen for, hvilket ansigt jeg ville vågne op til, og jeg begyndte at bruge længere og længere tid foran spejlet for at dække hver en lille rød plet.

Var det altid den samme "fejl", du var opmærksom på, eller skiftede det over tid?

Min største plage har altid været min hud, men gennem årene har det skiftet lidt frem og tilbage, dog altid med fokus på mit ansigt.

Mine tanker om min hud er der altid, men så har det i perioder dertil været min kæbe, mine kinder, mine øjne, min mund... Jeg kunne næsten gå fra den ene dag at mene, at mine øjne var diminutivt små, til den næste at se dem som grotesk store.

Hvordan har omgivelserne håndteret sygdommen?

Slet ikke. Stort set. Da jeg var 16, og min mor blev noget bekymret for min opførsel, blev jeg mere eller mindre tvunget ind på en psykiatrisk afdeling, men ingen her var bekendt

med BDD, så jeg blev udsat for det ene OCD-spørgeskema efter det andet og kunne kun krydse nej, nej, nej i dem, hvilket selvsagt kun bestyrkede mig i, at jeg ikke var syg, men blot utilgiveligt hæslig og dermed måtte tage de nødvendige yderst omstændelige forholdsregler for at kunne bevæge mig ud i verden.

Det var først, da jeg var 20 og en dag sad på den filmskole, jeg gik på, og i fortvivlet desperation læste og læste på engelske hjemmesider om psykiske sygdomme, at jeg selv faldt over en artikel om BDD og nærmest faldt ned af stolen af forbløffet genkendelse.

Måske var mine byrdefulde tanker alligevel ikke helt sande! Måske kunne jeg sætte spørgsmålstejn ved min frygt? Det var virkelig en åbenbaring, og jeg opsøgte snart efter en psykolog, som jeg ivrigt omtalte BDD for, men denne anede ikke, hvad jeg talte om, så jeg måtte selv printe diverse skrivelser ud og vise ham dem.

Sådan har det været igen og igen. Her i landet er kendskabet til BDD skræmmende lille, og jeg har derfor indtil for ganske nylig holdt min sygdom mere eller mindre skjult. Jeg var overbevist om, at folk ikke ville forstå og måske blot finde mig forfængelig, og da jeg herudover for alt i verden ville undgå at henlede folks opmærksomhed på mit udseende, har jeg taget alle de slag, min mystiske opførsel har afstedkommet, med sammenknæbne læber.

Når en lærer for eksempel skældte mig ud og af og til slet ikke lod mig komme ind til undervisningen, når jeg kom for sent, fordi det var umuligt for mig at løsrive mig fra spejlet, før jeg følte, jeg havde gjort mit ansigt acceptabelt, tog jeg blot imod i stilhed. Jeg sagde ikke ét ord om, at jeg havde været oppe siden klokken to om natten for at kunne møde klokken otte. Jeg arbejdede bare hårdere – sov mindre, løb stærkere – end de andre.

I forrige udgave af OCD-nyt bragte vi en artikel om BDD (Body Dysmorphic Disorder) samt en omtale af den nye BDD-selvhjælpsgruppe, som er åben for medlemmer af OCD-foreningen og Angstforeningen, og hvor man kan komme og dele tanker og erfaringer med andre, der har BDD. Ann, som er initiativtager til gruppen, har svaret på en række spørgsmål fra Angstforeningens redaktion, og du kan læse hendes svar her.

Men nu synes jeg ikke, det skal være sådan mere. Det er for uretfærdigt; i forhold til mig selv, såvel som i forhold til de mange, mange andre, jeg ved, går igennem det samme hver dag.

Så nu bestræber jeg mig på at sige det, som det er. Selvom det er svært. Selvom jeg møder meget lidt forståelse. Kun da jeg for nogle år siden gik på en ellers såre krævende og estimeret skuespillerskole i New York, var der helt plads til mig. På trods. Men hvis ikke jeg selv skal tage kampen op her i landet, hvem skal så?

På hvilken måde påvirker sygdommen din tilværelse?

På alle måder. Siden jeg var 15, har jeg måttet indrette mit liv rundt om BDD'en.

Stå op om natten for at bruge timevis på at blive klar til blot at gå ud af døren. Spise forholdsvis lidt og præcis det samme hver dag for at være sikker på, at min vægt ikke forværrer mit udseende. Rejse yderst sjældent, da tanken om et fremmed spejl skræmmer mig fra vid og sans. Sige nej til det ene efter det andet, da det ikke er foreneligt med mine overlevelsestrategier. For eksempel er jeg flere gange blev 'opdaget' på gaden af modelbureauer, men jeg kunne ikke drømme om at sige ja til at møde op hos dem, da jeg gør alt i verden for at undgå at blive fotograferet, og jeg er skrækslagen for, at nogen anden skulle røre mit ansigt eller bede mig tage noget bestemt tøj på, der viser min hud.

“

Mit ønske er, at vi hveranden uge, når vi mødes, kan holde et spejl op for hinanden i stedet for kun for os selv, så skyggerne falder anderledes og måske lidt efter lidt glider i baggrunden.

Ann

Sygdommen har påvirket, og påvirker fortsat, min tilværelse på usigeligt mange måder, men det er kun i kortere perioder, jeg for alvor har måttet give fortabt og for eksempel har isoleret mig helt i nogle uger eller måneder.

I de tider har jeg ikke set en levende sjæl og har kun sneget mig udenfor efter mørkets frembrud for i allerstørste hast og skyhed at købe ind, så jeg ikke skulle sulte alt for meget.

Enkelte gange har jeg i de mørkeste perioder dog ikke kunnet overvinde min frygt for at blive set og har måttet samle nedfaldsfrugter i folks haver og den slags for at overleve. Men som sagt har det kun været så slemt i kortere tid ad gangen. Som regel har jeg klaret mig på trods og forfulgt mine store idéer og drømme – på ren viljestyrke.

Hvilken slags behandling kom du i, og på hvilken måde hjalp den dig?

Da jeg var 25 og lige kommet hjem som nyuddannet skuespiller fra New York, brød min verden lidt sammen, så jeg endte på Rigshospitalets afdeling for angst og OCD.

Dette var det første af alle de behandlingssteder, jeg efterhånden havde været igennem, der rent faktisk kendte til BDD – kaldte det ved dets navn og havde deciderede behandlingsplaner for netop denne sygdom.

Jeg blev således en del af den første og eneste BDD-behandlingsgruppe, hvor det var lidt af en revolution at møde andre med aldeles samme tanker, angst, besættelser og besværligheder som mig selv, og det er til

dato den terapiform, der har hjulpet mig mest.

At høre de andre fortælle, at kunne spejle sig i dem, satte for alvor min egen situation i perspektiv, og jeg begyndte at sætte spørgsmålstejn ved flere og flere af mine besynderlige idéer.

I dag har jeg det på mange måder bedre end tidligere, men jeg kæmper stadig mod BDD'en hver dag, og jeg er i øjeblikket ved at undersøge, om jeg kan blive indlagt på en BDD-klinik i enten England eller Amerika, da det efterhånden er åbenlyst for mig, at en så altoverskyggende lidelse som BDD – præcis som for eksempel alvorlig anoreksi – kræver et langt mere intenst behandlingsforløb end de maksimalt en times terapi om ugen, man tilbyder her i landet.

Du har taget initiativ til at starte en selvhjælpsgruppe for mennesker med BDD. Hvad er dit håb og dit ønske, at deltagerne skal få ud af denne gruppe?

Mit store håb er især at sprede kendskabet til BDD, da det for mig selv har været særdeles ødelæggende først at få den rigtige diagnose som 20-årig efter fem-seks års håbløst ensom kamp, og jeg selvsagt ikke ønsker samme skæbne for nogen anden.

Som nævnt herover er min erfaring desuden, at det kan være overmåde behjælpeligt at møde andre i samme situation som en selv. Mit ønske er, at vi hveranden uge, når vi mødes, kan holde et spejl op for hinanden i stedet for kun for os selv, så skyggerne falder anderledes og måske lidt efter lidt glider i baggrunden.

Tilmelding til den nye BDD-gruppe

Hvis du ønsker at deltage i den nye gruppe, der lige som vores øvrige grupper i universitetsbyerne vil blive ledet af psykologistuderende, skal du enten være medlem af OCD-foreningen eller af Angstforeningen.

Du kan tilmelde dig gruppen på telefon 70 27 13 20 eller ved at udfylde tilmeldingsskemaet: angstforeningen.dk/gruppetilmelding/

Er du ikke er medlem af Angstforeningen ved tilmeldingen, så notér venligst under bemærkninger, om du er medlem af OCD-foreningen. Du kan godt stå på venteliste uden at være medlem af nogen af foreningerne. Ved opstart af gruppen vil du blive bedt om at melde dig ind i en af foreningerne. (Medlemmer af en af foreningerne får tildelt pladser for ikke-medlemmer).

Telefonrådgivning

70 20 30 91

OCD-foreningens telefonrådgivning bliver passet af frivillige i foreningen.

Træffetider

mandag kl. 15.00 - 18.00
tirsdag kl. 15.00 - 17.00
onsdag kl. 18.30 - 20.30
torsdag kl. 16.00 - 18.00
fredag kl. 10.00 - 12.00

Uden for træffetiderne vil der være telefon-svarer på, så du kan indtale besked om, at du gerne vil ringes op.

Banebrydende resultater i behandling af børn og unge med OCD

Af Nicolai Skovsmose

OCD-foreningen var d. 8. november vært da Professor, overlæge, dr.med., Per Hove Thomsen og cand.psych., Katja Hybel specialist i klinisk børneneuropsychologi ved Aarhus Universitetshospital, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Risskov fremlagde resultaterne fra det store fællesnordiske forskningsprogram, NordLOTS, som bygger på et særligt program med kognitiv adfærdsterapi for børn og unge med OCD, hvor forældrene er mere inddraget end tidligere.

Per Hove Thomsen og Katja Hybel præsenterede de første resultater fra undersøgelsen på Aarhus Universitetshospital, Risskov, den 20. november 2014 ved et arrangement, som OCD-foreningen også stod for. Denne gang var turen kommet til Panum Institutet i København.

Forskningen viser ifølge Per Hove Thomsen, at tre ud af fire har et godt udbytte af psykoterapi. Blandt dem, som ikke har tilstrækkelig effekt af psykoterapi, kan et supplement med medicin hjælpe op imod halvdelen.

Baggrund

The Nordic Long-Term OCD Treatment Study (NordLOTS) blev oprettet i 2005 som et nordisk forskningsnetværk i Norge, Sverige og Danmark. Målsætningen var at udforme og evaluere et trinvis behandlingstilbud i nordisk børne-psykiatri baseret på internationalt



Per Hove Thomsen, professor, overlæge, og Katja Hybel cand.psych., specialist i klinisk børneneuropsychologi, præsenterede den 8. november resultater fra det store NordLOTS-studie ved et arrangement på Panum Institutet. Arkivfoto

anbefalede behandlingsmetoder. Man ønskede at styrke behandlingsmulighederne for børn og unge med OCD ved at bidrage til at etablere en evidensbaseret behandlingsmodel, der ville kunne anvendes i børne- og ungdomspsykiatriske klinikker i de nordiske lande.

I 2015 viste de første resultater allerede, at op mod halvdelen af alle OCD-ramte børn og unge vil kunne blive næsten symptomfri udelukkende ved anvendelse af kognitiv adfærdsterapi.

Forældreinvolvering

Og netop forældreinvolvering og at



man har været bedre til at fastholde børnene og deres forældre, ser Per Hove Thomsen og Katja Hybel som en mulig årsag til at resultaterne er bedre, end dem man har fundet i tilsvarende studier i USA.

Vurdering af effekten

Børnene som indgik i studiet blev fulgt op til 3 år efter behandlingsafslutningen, for at vurdere langtidseffekten af den kognitive adfærdsterapi. Undersøgelsen vil således også være et første skridt i retning af implementering af evidensbaseret behandling af børn og unge med OCD i de nordiske lande.

Behandling i to steps

Behandlingen af de 269 deltagende børn og unge var delt op i to steps. I Step 1 fik alle tilbudt behandling med kognitiv adfærdsterapi, i alt 14 sessioner. De patienter, som ikke fik tilstrækkelig udbytte af kognitiv adfærdsterapi Step 1, fik tilbud om at gå videre i Step 2, hvor man ved et lodtrækningsforsøg blev fordelt til enten fortsat kognitiv adfærdsterapi eller behandling med medicin (SSRI præparat).

Behandlingen blev gennemført ifølge en behandlingsmanual, som er blevet til i et samarbejde mellem klinikere og forskere fra Danmark, Sverige og Norge. Udgangspunktet var en engelsksproget manual udarbejdet af en gruppe forskere ved universitetet i Pennsylvania, USA (March et al 2000).

Denne blev udvidet med en række familieinddragelselementer inspireret af en forskergruppe ved universitetet i Californien, Los Angeles, USA (Piacentini et al 2007) og tilpasset nordisk sprog og kultur.

Lider du af OCD og kan du føle dig rådvild i forhold til, hvad du skal gøre? Hvis man går rundt med OCD ubehandlet, så er det desværre en angstlidelse, som kan få rigtig meget magt i ens liv. Den gode nyhed er dog, at man kan gøre rigtig meget - man kan sagtens få det væsentligt bedre og også slippe helt af med OCD. Men det helt afgørende er, hvilke strategier du benytter dig af? Vi har samlet en oversigt til dig med DO's & DON'Ts i forhold til OCD, så du kan få et overblik. Vi ved godt, at det kræver hårdt arbejde, men vi lover, at det er indsatsen værd.

Af psykologerne Camilla Karmark og Trine Lind, Lind & Karmark – Kognitiv Psykolog Praksis,
www.kognitivpsykologpraksis.dk

DO's

- Tag kontrol over din adfærd og reducer dine tvangshandlinger. På sigt skal tvangshandlingerne gerne helt væk.
- Husk, du har fuld kontrol over din adfærd uagtet, hvad dine tvangstanker prøver at bilde dig ind.
- Øv dig i at vende din opmærksomhed mere udad mod nuet – og giv mindre opmærksomhed til dine tvangstanker.
- Giv dig selv lov til at aflede dig selv med de ting, som du var i gang med.
- Giv plads til angst og tvivl og husk på, at de blot er fejlsignaler pga. OCD'en.
- Øv dig i at lade dine tvangstanker passere – du behøver ikke indgå i dialog med dem.
- Se dine tvangstanker som vogne i et gennemkørende tog, der kører ind på perronen. Du behøver ikke stige om bord.
- Vær opmærksom på ikke at lave undgåelsesadfærd – lad ikke OCD'en styre dit liv.
- Mind dig selv om, at tanker er harmløse – og det er de uanset indhold.
- Indholdet af tvangstanker fortæller INTET om dig som person – andet end, at du har OCD.
- Ingen tanker er forbudte og lad være at undertrykke dem (det er som at drukne en badebold – de popper bare mere op).
- Giv dine følelser og eventuelle kropslige symptomer lov til at være der og lad dem klinge af af sig selv.
- Tag kontrol over din adfærd og din opmærksomhed i stedet.

& DON'Ts

- Giv den gas med tvangshandlinger og ritualer. Jo flere, jo bedre.
- Tillad dig selv masser af undgåelsesadfærd og tag mange forholdsregler i dit liv pga. OCD'en.
- Lad din forhøjede angst bestemme din adfærd.
- Involver tætte pårørende i tvangsritualer og få også dem til at hjælpe dig med flere tvangshandlinger.
- Indgå i dialog med OCD'en igen og igen – og tænk hver eneste hvad-nu-hvis-tanke til ende.
- Mærk meget efter og tag din følelse af "det-føles-forkert" alvorligt.
- Forsøg at komme al tvivl og angst til livs – hav nul tolerance overfor de følelser.
- Forsøg at bestemme over dine tanker og før nøje kontrol med dem.
- Hyr en "politibetjent" på tankeplan til at sikre sig, at alle tanker er passende og moralske.
- Undertryk upassende tanker igen og igen. Jo mere du undertrykker, jo bedre.
- Inddrag andre i din OCD og stil en masse sikkerhedsspørgsmål.
- Bekend alle dine tvangstanker til andre, hvis du mærker stor trang til det. Vigtigt, at det er meget detaljeret.
- Se din angst som signal på, at der vitterlig er fare på færde.
- Se din tvivl som tegn på, at der virkelig er grund til at være i tvivl.
- Identificer dig med OCD'en. Husk at den fortæller noget vigtigt om dig.

Kom og hør om OCD på Viborg Bibliotek

OCD-foreningen indbyder til foredrag med psykolog Malene Klindt Bohni og personlig beretning ved Jonas Fryland

Tid: Torsdag den 6. april 2017, kl. 18.30 – 21.15

Sted: Hovedbiblioteket i Viborg Vesterbrogade 15, 8800 Viborg



OCD-foreningen har inviteret psykolog Malene Klindt Bohni til at komme at fortælle om OCD, de forskellige typer symptomer, årsagsforhold, effektive former for behandling samt give gode råd til, hvordan pårørende og fagpersoner bedst muligt kan støtte en person, der er ramt af OCD. Malene er privatpraktiserende psykolog og har tidligere i en lang årrække været ansat i en specialiseret Angst- og OCD-klinik i psykiatrien og har været med til at skrive flere bøger og artikler om OCD.



Desuden kommer Jonas Fryland og fortæller sin personlige historie. Han har haft OCD siden 2. klasse, men fik først diagnosen og den rette behandling som 28-årig. På det tidspunkt var han så invalideret af lidelsen, at han var blevet tilkendt førtidspension. Han er i dag stort set OCD-fri, har fuldtidsjob og familie.

Efter foredragene vil der være mulighed for at stille spørgsmål til både Malene og Jonas.

Program for aftenen

Kl 18.30 Velkomst

Kl 18.45 Oplæg ved Malene

Kl 19.45 Pause

Kl 20.00 Oplæg ved Jonas Fryland

Kl 20.45 Spørgsmål

Kl 21.15 Farvel og tak for i aften

Alle er velkomne

Pris: 25 kr. inkl. kaffe og kage

Tilmelding: Senest 3.april på www.bemerkedage.dk eller tlf. 8787 3434

Arrangør: OCD-foreningen i samarbejde med Hovedbiblioteket i Viborg

OCD - angst fyldt med ritualer

Oplæg af Mikkel Arendt, specialpsykolog i psykiatri, Akutenhed for Depression og Angst, Aarhus Universitetshospital, Risskov.

Tid: Torsdag den 27. april kl. 19.00-21.30

Sted: Auditoriet, Aarhus Universitetshospital Risskov, Skovagervej 2, 8240 Risskov

Arrangør: Psykinfo Region Midtjylland

Pris: 50 kr.

Tilmelding: på www.psykinfomidt.dk eller 78470450

Lokalgruppe Aarhus

Selvhjælpsgrupper for OCD-ramte og pårørende i Aarhus

Selvhjælpsgruppe for OCD-ramte

Der startes nu endnu en selvhjælpsgruppe for voksne OCD-ramte, Selvhjælpsgruppen er for dig som har OCD og som har lyst til at tale med andre OCD-ramte og dele de tanker, følelser og problemer som følger med. Her er formålet at lytte til og støtte hinanden i det, som er svært, og i at hjælpe sig selv bedst muligt. Sammen vil vi skabe en hyggelig og tryk atmosfære, hvor der er plads til alle, og hvor vi respekterer hinanden. Gruppen er ledet af to psykologistuderende, som vil være med til at sætte rammerne, så gruppen fungerer bedst muligt og støtte gruppens medlemmer i at opnå deres egne mål.

Fortsættes...

Region Midtjylland

Mødetidspunktet er hveranden mandag kl. 19-21, og møderne vil finde sted i Café ODA på Teglværksgade i Aarhus C. Hvis du er interesseret i at komme i en selvhjælpsgruppe kan du kontakte os på mailen: ocdgruppeaarhus@gmail.com, så vi sammen kan finde ud af om en selvhjælpsgruppe er det rette for dig.

Selvhjælpsgruppe i Aarhus for unge med OCD

Er du i alderen 16-25 år og OCD-ramt, og ønsker du at udveksle dine erfaringer, tanker og følelser med andre unge i Aarhus?

I løbet af foråret vil der blive oprettet en selvhjælpsgruppe for dig, hvor du i trygge omgivelser vil kunne dele dét, der fylder for dig, og høre om andre unges oplevelser med OCD.

Tovholderne for gruppen er 2 psykologistuderende, der begge er kandidatstuderende i psykologi ved Aarhus Universitet. Du kan selv være med til at skabe rammerne for gruppen, og du vil du have mulighed for at præge indholdet for møderne.

Gruppen kommer til at mødes onsdage i ulige uger fra kl. 19 til 21.30.

Tilmelding foregår på aarhusocdunge@gmail.com

Hvis du ønsker at deltage, må du meget gerne skrive kort om dig selv og din oplevelse med OCD, så vi sammen kan finde ud af om gruppen er noget for dig.

Selvhjælpsgruppe for pårørende

Er du pårørende til en OCD-ramt, og føler du dig af og til alene med de tanker og følelser der følger med? Så er dette tilbud muligvis noget for dig. OCD-foreningen tilbyder en selvhjælpsgruppe, hvor pårørende til OCD-ramte kan mødes og udveksle erfaringer, oplevelser og frustrationer under strukturerede forhold. Vi er to psykologistuderende der vil stå for at skabe nogle trygge rammer, hvor I som pårørende vil sætte dagsordenen ud fra det der fylder hos jer. Møderne kommer til at foregå i Café ODA på Teglværksgade 12, 8000 Århus C hver 14. dag mellem 19 og 21. Har du spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte OCD-foreningen og høre nærmere. Vi kan kontaktes på følgende Email: ocdgruppeaarhus@gmail.com.

Region Syddanmark

Lokalgruppe Vejle

OCD-foreningens lokalgruppe Vejle inviterer til foredrag med Per Brændgaard, som vil fortælle om sit liv med OCD. Han vil også give et overblik over kosttilskud og sine erfaringer med mindfulness og kramning i forhold til OCD.

Tid: Tirsdag 28. marts 2017, kl. 19- 21

Sted: Foreningernes Hus, Dæmningen 58, 1. sal 7100 Vejle) Indgang ved Kabel TV på bagsiden af bygningen - Elevator kan benyttes.

**Angst – og hvordan man slipper af med den igen**

Ved foredragsholder og psykoterapeut Lene Brøndum Madsen

Tid: Tirsdag den 4. april 2017, 19.00-21.00

Sted: Foreningernes Hus/ Frivilligcenter Vejle, Dæmningen 58, 1.sal, 7100 Vejle. Indgang ved Kabel TV på bagsiden af bygningen - Elevator kan benyttes. Gratis Parkering i P-Huset Tróndur.

Tilmelding: Tlf. 21 26 82 28 eller vejle@bedrepsykiatri.dk

Arrangør: Bedre Psykiatri – Lokalafdeling i Vejle Kommune

Rudkøbing onsdag den 26. april 19.00-21.00

Foredrag om OCD ved specialpsykolog Lene Hougaard Jensen og personlig beretning ved Rikke Hjort Laursen.

Sted: Sundhedshuset, Havnegade 118, 5900 Rudkøbing

Tilmelding: www.psykinfo.regionsyddanmark.dk eller 99 44 45 46

Arrangør: Psykinfo Svendborg

Fortsættes...

Region Syddanmark

Selvhjælpsgruppe for pårørende i Odense

Hvis du er pårørende til en person med OCD, og har lyst til at mødes med andre pårørende i en samtalegruppe med fokus på de oplevelser og udfordringer, der er forbundet med at være pårørende, så ring og hør mere på 52 40 61 21 eller skriv til jettegamborg@galnet.dk.

Gruppen vil have opstart, når der nok til en gruppe, og kommer til at foregå på PsykInfo Jernbanegade 15 i Odense C.

Region Hovedstaden

Lokalgruppe København

- Selvhjælpsgruppe for OCD-ramte voksne
- Selvhjælpsgruppe for pårørende
- Selvhjælpsgruppe for børn og unge

Skulle du/I have ønske om at komme i en af grupperne, så skriv en mail ocd.gruppe.kbh@gmail.com. Så finder vi sammen ud af, om en selvhjælpsgruppe vil være det rette for dig. Hvis du gerne vil ringes op, kan du skrive dit tlf. nr. i mailen .

Selvhjælpsgrupperne foregår i foreningens lokaler Julius Bloms Gade 17, kld. 2200 Kbh. N

Støt OCD-foreningen med et gavebidrag - med din hjælp kan vi gøre en forskel!

For at bevare fradragsretten for gavegivere, momskompensation m.m. skal vi modtage 101 gaver á minimum 200 kr om året.

Jo flere der støtte arbejdet med OCD-sagen, desto større effekt vil vores indsats få.

Vi har mange aktiviteter i gang såvel på landsplan som lokalt, som kommer børn, unge og voksne med OCD samt pårørende til gode.

Hvis du allerede har givet en gave på f.eks. 50 kr og giver yderligere 150 kr inden udgangen af året tæller det som en gave.

Når du støtter OCD-foreningen, kan du trække dit bidrag fra i Skat op til 14.800 kr./år

Hvis du vil have fradrag, har vi brug for di CPR-nummer så skal vi nok sørge for at give SKAT besked.

Bidrag kan indsættes på Reg. 1551 konto nr.16634751 eller mobilepay 42 14 95 77

På forhånd 1000 tak !

Bestyrelsen OCD-foreningen"


Aktivitetskalender for lokalgrupper i hele landet

I lokalgrupperne har OCD-ramte og pårørende mulighed for i en hyggelig og afslappet atmosfære at mødes med andre til gensidig støtte og erfaringsudveksling.

Der vil typisk være mulighed for at købe kaffe, te, og brød til et beskedent beløb, og alle er meget velkomne.

Man bestemmer helt selv, hvor meget man vil fortælle, så har man det bedst med blot at være til stede og lytte, er det helt i orden.

I grupperne lægges der vægt på, at deltagerne kan bevare deres anonymitet. Det betyder, at deltagerne ikke ved navns nævnelse omtaler andres symptomer, problemer og evt. medicinering uden for det forum, som møderne udgør.

Grupperne organiserer møderne lidt forskelligt. Nogle tager en gang imellem nogle emner op, og i andre grupper er det primært den almindelige snak og erfaringsudveksling, der fylder.

Der er grupper, der en gang imellem indbyder eksterne til at holde foredrag. Det vil blive annonceret her i bladet.

Erfaringerne viser, at det er meget givende for både OCD-ramte og pårørende at deltage i lokalgrupperne, så kontakt endelig den person, der står for gruppen i dit område.

Hvis der ikke er en gruppe i dit område, og du har mod på at starte en, kan du skrive til kontakt@ocd-foreningen.dk eller ringe til Edith Christensen på 5240 6121. Så vil vi være behjælpelige i opstarten.

Hvis der ikke er anført mødedatoer for en lokalgruppe i kalenderen, betyder det, at vi mangler nogle til at stå for gruppen. Skriv til kontakt@ocd-foreningen.dk, eller ring til Edith Christensen på 5240 6121, hvis det var noget for dig.

Hold øje med vores hjemmeside www.ocd-foreningen.dk for nye aktiviteter og arrangementer.

Region Nordjylland

Lokalgruppe Aalborg

Kontaktpersoner

Kirsten Munkholm

Kirsten_munkholm@hotmail.com

Grete astrolog@ekliptika.dk

Tlf. 2077 7304/9846 2505

Mødedatoer

Tirsdag 28. marts

Tirsdag 25. april

Tirsdag 30. maj

Tirsdag 27. juni

Tid: kl. 19.00 - 21.30

Sted: De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.

Region Midtjylland

Lokalgrupper: Århus, Herning, Viborg

Lokalgruppe Århus

Kontaktpersoner

Sara Mia Christiansen 2362 1480

Saramia1990@gmail.com

Edith Christensen 5240 6121

ditte.ec@gmail.com

Mødedatoer

Tirsdag 28. marts

Tirsdag 25. april

Tirsdag 30. maj

Tirsdag 27. juni

Tid: kl. 19.00

Sted: Sundheds-og kulturcenteret Ankersgade 21, 8000 Århus C

Lokalgruppe Herning

Kontaktperson

Edith Christensen

52406121 ditte.ec@gmail.com

Mødedatoer

Torsdag 16. marts

Torsdag 20. april

Torsdag 18. maj

Torsdag 15. juni

Tid: kl. 19.00

Sted: Herning Frivillig Center Fredensgade 14 7400 Herning

Lokalgruppe Viborg

Kontaktperson

René Jensen tlf. 2040 7046

turbo@privat.dk

Mødedatoer

Torsdag 27. april

Torsdag 1. juni

Torsdag 29. juni

Tid: 18.00 -21.00

Sted: De frivilliges Hus, Vesterbrogade 1, 8800 Viborg

Region Syddanmark

Lokalgrupper: Vejle, Esbjerg, Sønderborg og Fyn

Lokalgruppe Vejle

Kontaktpersoner:

Inger Ladegaard refugieinger@jubii.dk

Mødedatoer:

Tirsdag 7. marts

Tirsdag 28. marts Foredrag ved

Per Brændgaard (foredragssalen).

Læs nærmere herom under Nyt fra regionerne

Tirsdag 4. april

Tirsdag 2. maj

Tirsdag 6. juni

Tid: kl. 19.00 – 21.00

Sted: Foreningernes Hus, Dæmningen 58, 1. sal, 7100 Vejle

Lokalgruppe Esbjerg

Kontaktpersoner

Tina Flindt tlf. 3017 2510

tf@q-star.dk (kontakt vedr. møderne)

Charlotte Stausholm tlf. 5189 1696

sluppen5@hotmail.dk

Mødedatoer

Tirsdag 21. marts

Tirsdag 18. april

Tirsdag 16. maj

Tirsdag 20. juni

Tid: kl. 19.00

Sted: Vindrosen, Exnergade 4, 6700 Esbjerg

Lokalgruppe Sønderborg

Kontaktpersoner

Mette Sørensen ocdsdbg@gmail.com

(kontakt vedr. møderne)

Katrine Sato katrinesatro@gmail.com

Mødedatoer

Her holdes pause i foråret.

Sted: Sønderborghus Kultur- og medborgerhus, Løngang 1, 6400 Sønderborg

Lokalgruppe Fyn

Kontaktpersoner

Jette Gamborg Nielsen tlf. 65 91 57

16 jettegamborgnielsen@gmail.com

Mødedatoer:

Onsdag 29. marts

Onsdag 26. april

Onsdag 31. maj

Onsdag 28. juni

Tid: kl. 19.00

Sted: PsykInfo Jernbanegade 15, 5000 Odense C (mellem Fyns Kunstmuseum og restaurant Målet).

Region Sjælland

Lokalgruppe Lolland-Falster

Kontaktperson

Carsten Stoemann Rasmussen

Tlf. 2993 7900, c@rstens.com

Mødedatoer:

Torsdag 2. marts

Torsdag 6. april

Torsdag 4. maj

Torsdag 1. juni

Tid: kl. 19:00 – 21.30

Sted: Guldborgsund Frivilligcenter Banegårdspladsen 1A, 4800 Nykøbing Falster

Region Hovedstaden

Lokalgrupper: København, Hillerød og Bornholm

Lokalgruppe København

Kontaktpersoner

Allan Petersen tlf. 28 11 77 44.

Allanp@hotmail.dk

Annette Åberg (påørende)

tlf. 2290 2024 annetteaberg@live.dk

Mødedatoer

Torsdag 16. marts

Torsdag 20. april

Torsdag 18. maj

Torsdag 15. juni

Tid: kl. 19.00

Sted: Julius Bloms Gade 17, kld. 2200 København N

Behandlerliste

Behandlerlisten afspejler forslag og interne forespørgsler i OCD-foreningen, men er ikke som sådan autoriseret af foreningen. Kender du en god behandler, eller har du rettelse til listen, så skriv til foreningen eller ring/mail til Edith Christensen på 86 24 25 19 /edith.christensen@stofanet.dk. Listen er alfabetisk. Opdateret februar 2017.

Fyn

Hospitaller

Odense Psykiatriske afdeling. Team for depression, angst og funktionelle lidelser

Sdr. Boulevard 29. 5000 Odense C.
Indgang 221
Tlf. 99 44 89 80 / 65 41 33

Lokalpsykiatrien

Svendborg Psykiatriske afdeling
Vilhelmskildevej 1 E
5700 Svendborg
Tlf. 63 20 10 50

Middelfart Psykiatriske afdeling
Psykolog Mikael Tornhøj Larsen
Østre Hougvej 70

5500 Middelfart
Tlf. 99 44 84 13

Psykologer

Erik de Place Andersen
Sørup Kirkevej 1, 5700 Svendborg
Tlf. 22 22 81 53
www.ipsis.dk

OCD Klinikken
v/ Psykolog Jesper Krogholt
Mageløs 1, 1.tv
5000 Odense C
Tlf. 60628228
Telefontid: Man-tirs 9-11
sekr@ocdklinikken.dk
www.ocdklinikken.dk

Søren Bech Sanderhoff
Bygaden 54, Haastrup, 5600 Fåborg
Tlf. 21 67 07 22, sanderhoff@pc.dk
www.sbsanderhoff.dk

Speciallæger i psykiatri

Bodil Andersen, Fisketorvet 4-6, 10. sal
5000 Odense C
Tlf. 66 19 38 84

Speciallægeselskabet Psykiatri
Middelfart v/ Peter K. Østergaard
Elmegade 10, 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 03 93
Overenskomst med sygesikringen

Svend Thordsen og Karen Waagø
Østerbrogade 33, st. 5600 Fåborg,
Tlf. 62 61 02 05
Overenskomst med sygesikringen

Tomas Toft
Klosterstræde 2B, 3. th.
5700 Svendborg
Tlf. 62 22 21 12
www.toftpsyk.dk

Jylland

Hospitaller

Psykiatrisk Afdeling Vejle
Lokalpsykiatri
Vestre Engvej 51, indgang B, 5.sal
7100 Vejle
Tlf. 99 44 75 10

Ambulatorium for angst og OCD
Regionspsykiatrien Horsens
Sundvej 30
Indgang c
8700 Horsens
Tlf. 78 47 50 00

Angst og OCD-behandling
Psykiatrisk Sygehus afd. Syd
Mølleparkvej 10, 9000 Aalborg

Børne- og ungdomspsykiatrisk
Center
Harald Selmersvej 66, 8240 Risskov
Professor Per Hove Thomsen, m.fl.
Tlf. 78 47 30 00
www.auh.dk

Børnepsykiatrisk Ambulatorium
Aalborg Sygehus, Mølleparkvej 10,
9000 Ålborg
Visitationen
Tlf. 97 64 33 67

Børnepsykologisk Team
Bisgårdsvej 12
Skalborg, 9200 Aalborg SV
Tlf. 99 31 92 74
Man-fre 8-15, torsdag tillige 15-17

Holstebro sygehus
Lægårdsvej 12, 7500 Holstebro
Tlf. 78 43 00 00

Nye på behandlerlisten

Autoriseret psykolog Trine Moll, Silkeborg

Jeg behandler
angst- og
OCD-lidelser
hos unge
og voksne.

Jeg har
solid behand-
lingsmæssig
baggrund,
idet jeg i flere år har arbejdet i
psykiatrien ved Klinik for OCD og
Angstlidelser, og de senere år har
arbejdet som privatpraktiserende
psykolog. Jeg har specialviden om
OCD- og angstlidelser og anvender
kognitiv adfærdsterapi.

Du er velkommen til at kon-
takte mig uforpligtende eller læse
mere på min hjemmeside: www.
psykologtrinemoll.dk.
Tlf. 29 12 19 84
mail@psykologtrinemoll.dk



Autoriseret psykolog Anne Wiell, Aarhus C

Jeg tilbyder
udredning og
behandling
af OCD og
angstlidelser
til børn (fra
12 år), unge
og voksne i
privat praksis i Aarhus C.

Jeg har mange års erfaring som
psykolog og har bl.a. været ansat
ved Klinik for OCD og Angstlidel-
ser, Aarhus Universitetshospital,
Risskov. Jeg har specialviden om
behandling af OCD med kognitiv
adfærdsterapi og tilbyder også råd-
givning til pårørende.

Du er velkommen til at læse mere
på min hjemmeside: www.an-
newiell.dk eller kontakte mig på
22593722, kontakt@annewiell.dk



Klinik for OCD, Angst og
Selvmordsforebyggelse
Tretommervej 3, indgang 103
8240 Risskov
Tlf. 78 47 24 10

Klinikken for Angst &
Tvangslidelser
Falkevej 1-3, Bygning 5,
8600 Silkeborg, Tlf. 8722 2618
Klinik for OCD Regionspsykiatrien
Søndersøparken 1, 8800 Viborg
Tlf. 89 27 39 40 telefonid:
10.30-12.00 og 13.00-14.00

Klinik for OCD og Angst
Regionspsykiatrien Vest
Gl. Landevej 61 7400 Herning
Tlf. 78 47 45 00
Leder af OCD og Angst klinikken
Tlf. 78 47 45 52
Psykologer
Aalborg Psykologpraksis
V/ Lotte Kappelskov Davidsen
Cand.psych.
Hassersvej 90, 9000 Aalborg
Tlf. 20 63 18 00
akd@aalborgpsykologpraksis.dk
Overenskomst med sygesikringen

Anne Wiell (aut. psykolog)
c/o Brückner Praksis
Mindet 2, 4.th, 8000 Aarhus C
Tlf. 22593722 kontakt@annewiell.dk
www.annewiell.dk

Anne-Grete Christoffersen
Cand. psych., aut.
Strømgade 8, 9800 Hjørring
Tlf 20 47 16 84
agc@psykologerne-stromgade.dk
www.psykologerne-stromgade.dk
Overenskomst med sygesikringen

Annette Mols
Sjællandsgade 115. st. 8000 Århus C
Tlf. 21 74 42 41
Overenskomst med sygesikringen

Antje Fries, psykolog, Specialist og
supervisor
Lyngstien 1, 8585 Glesborg
Tlf. 22 67 37 20

Bodil Apollo
Psykologklinikken, Toldbogade 33,
8600 Silkeborg, Tlf. 86 80 17 80
Dorte Gram, Psykologhuset

Søndergade 1 B, 1.tv, 8000 Århus C
Tlf. 86 12 50 20

Dorte Rødbro, Cand.pæd.psych..
Havnegade 1, 9370 Hals
Tlf. 20 19 21 09, dorte@roedbro.dk
Overenskomst med sygesikringen

Eline Hyldager, Cand.psych., aut.
Psykologhuset kognitiv fokus
Østrevej 32, 8210 Århus V
Tlf. 28 29 87 43
eline@pkf.name

Børnepsykologisk Team
Bisgårdsvej 12
9200 Aalborg SV
Tlf. 99 31 92 74
Psykolog Jytte Berg,
Vesterbro 35, 1
9000 Aalborg,
Tlf. 50 90 64 80,
psykolog@jytteberg.dk
www.jytteberg.dk

Karen Wernberg
Kongevej 44, 6400 Sønderborg
Tlf. 74 43 38 82

Leif Christensen,
Klinisk Psykolog, aut.
Klinisk Psykologisk Praksis
Sydhavnsvej 15, 7700 Thisted
Tlf. 40 31 90 77

Lena Højgård Isager,
Cand.psych., aut.,
Psykologhuset kognitiv fokus
Østrevej 32
8210 Århus V
Tlf. 22 59 78 47

Lene Broe, aut. cand.psych.
PsykologCentret-Silkeborg
Vestergade 35 F, 8600 Silkeborg
Mobilnr. 20 22 64 24
lene@psykologcentret-silkeborg.dk
www.psykologcentret-silkeborg.dk
Overenskomst med sygesikringen

Lene Nordheim
Torvet 15-17, 2
8500 Grenaa
Tlf. 86 12 08 08
mail.psykolog@lenenordheim.dk
Overenskomst med sygesikringen
Lis Augustenborg
Carl Plougsvej 4, 6400 Sønderborg

Tlf. 29 72 09 40

Malene Klindt Bohni
Psykologhuset Park Allé
Park Allé 9, mezz., 8000 Aarhus C
Tlf. 28 71 90 34, malene.klindt@
mail.dk, www.maleneklindtbohni.dk

Cand. Psych. Malene Viderup Worm
Psykologklinikken Himmerland
Grøndalsvej 45, 9620 Aalestrup
Tlf. 29 72 49 95
malene@psykhim.dk
www.psykhim.dk
Overenskomst med sygesikringen

Mariann Bech Jensen,
Cand.psych., aut.
Ormslevvej 231 K
8260 Viby J
(Banegårdspladsen 20 Århus C, ca. 1
gang om ugen)
Tlf. 26 27 32 74,
mbj.psykolog@gmail.com

Kognitivgruppen.dk
V/Morten Sveistrup Hecksher
Rolighedsvej 38
8240 Risskov
Tlf. 87 30 39 39
Overenskomst med sygesikringen

PsykologCenteret
Ll. Sct. Peder Stræde 8, 2. sal
8800 Viborg
Ågade 8
7800 Skive
Tlf. 86 60 11 71
Overenskomst med sygesikringen

Lene Metner, Cand.pæd.psych.
Tlf. 2179 5204
post@psykologcentret.dk
www.psykologcentret.dk

Psykologhuset Kognitivt Fokus
Østrevej 32, 8210 Århus V
Jens Wraa Laursen
Cand.psych. aut.
Tlf. 87 44 00 21
jens@kognitivtfokus.dk

Ragnar Stefánsson
Dybbølbjerg 19, 6400 Sønderborg
Tlf. 22 73 07 11
ragnar@psykhjaelp.dk
www.psykhjaelp.dk

Susanne Vokstrup,
Cand.pæd.psych., aut
Psykologisk Rådgivning
Slotsgade 31 C
9000 Aalborg
Tlf. 29 67 78 29
susanne@vokstrup.dk
www.vokstrup.dk
Overenskomst med sygesikringen.

Sven-Erik Maj, Cand.psych., aut.
Klinik for Kognitiv Terapi
Skt. Pauls Kirkeplads 19 st. th
8000 Århus C
Tlf. 61 67 81 01
sem@kognitiv.net
www.psykologaarhus.dk

Søren Dam Andersen,
Fredericiagade 30, 1. tv.,
6000 Kolding.
Tlf. dag: 21 75 07 43
Overenskomst med sygesikringen

Teit Juel Jensen
Bredgade 30, opgang vest, 2.
7400 Herning
Tlf. 97 21 55 86 / 24 24 05 19
teitjj@mail.dk
www.teitjueljensen.dk
Overenskomst med sygesikringen

Ulla Kühlmann
Gyvellunden 2, 6800 Varde,
Tlf. 75 21 05 43

Trine Moll (aut. psykolog)
Søndergade 14, 1.tv
8600 Silkeborg
29 12 19 84
mail@psykologtrinemoll.dk
www.psykologtrinemoll.dk

Zenia Børsen, Cand.psych.
Psykolog Klinik,
Hobrovej 23
9000 Aalborg
Tlf. 50 55 10 66
Overenskomst med sygesikringen

**Speciallæger i børne- og
ungdomspsykiatri**
Bjarne Nielsen
Teisensvej 1
9400 Nørre Sundby
Tlf. 98 17 03 73
Speciallæger i psykiatri
Astrid Lykken

Møgelvangs Plads 3
7900 Nykøbing M
Tlf. 97 72 40 88

Eivind Knutzen
Store Torv 10, 4. sal,
8000 Århus
Tlf. 86 12 24 26

Lars Lukman Christensen
Fynsgade 24, 1. tv
7400 Herning
Tlf. 97 22 43 40

Leif Vedel Sørensen
Kognitiv Klinik,
Livsfabrikken, Rosengade 38 D,
8000 Århus C
Tlf. 86 13 86 19
lvs@kognitivklinik.dk
www.kognitivklinik.dk
Per Jørgensen
Skrænten 2 B, 8240 Risskov,
Tlf. 20 66 33 84

Sjælland
Hospitaler
Klinik for angst og OCD
Psykiatrisk Klinik Havnevej 5, l.
4000 Roskilde, Tlf. 47 32 92 50

Klinik for Angst og OCD
Psykiatrisk Center København
Nannasgade 28, 2200 København N.
Tlf.: 3864 4906

Klinik for kognitiv terapi
Afdeling M, Østerhus
Psykiatrisk Center Sct. Hans
Boserupvej 2, 4000 Roskilde
Tlf. 38 64 24 68

Psykoterapeutisk Center Stolpegård
Stolpegårdsvej 20, 2820 Gentofte
Telefon: 3864 5300
www.psykiatri-regionh.dk

Psykoterapeutisk Specialafsnit F4
Psykiatrisk Center Frederiksberg
Ndr. Fasanvej 57 - 59
2000 Frederiksberg
Sebastian Swane, speciallæge i
psykiatri, specialist i kognitiv
psykoterapi (fortrinsvis for borgere
fra Frederiksberg og Vanløse)
sebastian.swane@regionh.dk
www.psykiatri-frederiksberg.dk
(afd.): 38 16 45 51

Psykologer

Anna Lisa Hylten Cavallius
Vesterbrogade 20, 2., 1602 Kbh. V
Tlf. 33 25 00 13, (primært behandling
af depression)

CEKTOS - København
Amagerbrogade 114
2300 København S
Tlf. 55 73 48 49, info@cektos.dk

CEKTOS-Center for Meta kognitiv
terapi og Supervision
Riddergade 7, 1. sal
4700 Næstved
Tlf. 55 73 48 49
info@cektos.dk, www.cektos.dk
Overenskomst med sygesikringen

Christian Nyholm
Peder Skrams Gade 1, kld., th.
1054 København K
Tlf. 40 45 80 21
Behandler OCD-ramte unge og
voksne fra 15 år.
psykologchristiannyholm@gmail.
com, psykologchristiannyholm.com

Karin Dørum,
Cand.psych, Klinisk Psykolog
Psykologisk Klinik Hellerup
Jægersborg Allé 19, 4. sal
2920 Charlottelund
Tlf. 39 30 43 20 www.doerum.com
Overenskomst med sygesikringen

Kognitiv Terapi Købehavn v/
psykologerne Dam & Westerheim
Valkendorfsvej 30, 2.,
1151 København K
Tlf. 30 49 43 18,
www.kognitivterapi kbh.dk

Lind & Karmark - kognitiv Psykolog
Praksis
Vesterbrogade 124 B, 4.sal 1620
København V + Strandvejen 724,
2930 Klampenborg
Tlf. 53 88 12 00
www.kognitivpsykologpraksis.dk

CEKTOS-Center for Meta kognitiv
terapi og Supervision
Riddergade 7, 1. sal, 4700 Næstved
Tlf. 55 73 48 49, info@cektos.dk
www.cektos.dk
Overenskomst med sygesikringen

Per Bech, Psykologisk Klinik
Jorcks Passage, Vimmelskaflet 42B, 5
1161 København K,
Tlf. 33 12 18 62

Psykologerne Johansen, Kristoffersen
og Pedersen.
Simone Rosenlund
Østbanegade 9, 1. th., 2100
København Ø
Solbjergvej 3, 5. sal, 2000
Frederiksberg C
Fælles telefon 32130300
www.kognitivpsykologkbh.dk

Praksis for Kognitiv Terapi,
Stine Næsted, Mette Eline Laursen
& Susanne Johansen m.fl.
Gothersgade 175
1125 København K,
Tlf. 33 24 24 98
Behandler OCD-ramte unge og
voksne fra 16 år.
www.kognitivpraksis.dk

Sabine Schrøder - Klinik for kognitiv
terapi
Fiolgade 10C, 1.sal, 3000 Helsingør
sabine@kkth.dk, 53 81 09 33, www.
kkth.dk

Sisse Sander Strange, aut. psykolog
Fremtidsvej 11, 2860 Søborg
Tlf. 39 69 84 08 / 21 40 59 14
sissestrange@tdcadsl.dk
www.sissestrange.dk

Trine M. Johnsen
Gammel Kongevej 135 A, st. tv.
1850 Frederiksberg C
Tlf. 38 87 70 50

Ulrichsens klinik,
Nørre Voldgade 11, 3. sal,
1358 København K
Tlf. 38 28 88 72 / 3028 8877
michelle@ulrichsenslinik.dk
www.ulrichsenslinik.dk

Wattar Gruppen,
Kognitivt Psykologcenter
& Fobiskolen
Holbergsgade 14, 4.sal
1057 København K
Tlf. 33 11 22 84
www.wattar-gruppen.dk

Speciallæger i børne- og
ungdomspsykiatri
Eva Christiansen
Badstuestræde 7, 1.
1209 København K
Tlf. 2622 3144

Lise Nyholm
Engelsborgvej 38, 1. sal, 2800 Lyngby.
Tlf. 30 24 46 30

Staffan Røijen
Vesterbrogade 20, 2. tv.
1620 Kbh. V
Tlf. 33 25 00 13

Sus Foldager
Nørregade 12, 4100 Ringsted,
Tlf. 58 56 11 00

Speciallæger i psykiatri
Annemarie Lund Laursen
Rømersgade 7, 1., 1362 Kbh. K
Tlf. 33 33 86 46

Henrik Lund Gowetz
Bymidten 56 P, 3500 Værløse
Tlf. 44 47 40 02

Kirsten Behnke
Falkoner Alle 112
2000 Frederiksberg
Tlf. 35 37 37 21

Lars Hansen
Søgade 18, 4100 Ringsted,
Tlf. 57 67 49 69

Marianne Breds Geoffroy
Speciallæge i psykiatri, Ph.D.
Nørregade 41, 2. sal
1165 København K
Tlf. 23 66 31 78
www.kognitivterapi.dk

Stig Rasmussen
Slotsgade 65 C, 1. 3400 Hillerød,
Tlf. 48 25 00 08

OCD-foreningen tilbyder selvmordsforebyggende førstehjælp

Hvis du oplever, at du har mistet lysten
til at leve og tænker på at tage dit eget
liv, som en løsning på dine problemer, så
er der hjælp at hente. Den 1. juli åbner
vi en døgnlinje for selvmordstruede.

Her kan du altid ringe og tale med én,
der kan skabe sikkerhed omkring dig.
Annette er certificeret i at yde selvmords-
forebyggende førstehjælp, og hun er
klar til at støtte dig, uanset hvornår du
ringer. Ring på tlf. 70 20 30 91

Efterlysning: Frivillige social- rådgivere og jurister

Hvis du har lyst lyst til at gøre en ind-
sats i foreningen, har du chancen nu.

Vi søger frivillige, der med baggrund
som socialrådgiver eller jurist kan
hjælpe medlemmer af foreningen med
kommunikationen
med det offentlige.

Det kan ofte være svært at gennem-
skue, hvilken støtte,
man har ret til, hvor man skal henv-
ende sig og hvordan.

Så derfor: Har du tid, overskud og en
relevant faglig ballast, så tøv ikke med
med at henvende dig til Edith Chris-
tensen (52406121)
edith@ocd-foreningen.dk eller kon-
takt@ocd-foreningen.dk

Husk caféerne!

Der er heldigvis godt gang i de tre
caféer, hvor man kan komme, hvis
man har eller har haft OCD, angst,
depression eller bipolar lidelse - eller er
pårørende:

Café Blom i København (cafeblom.dk,
facebook.com/cafeblom)
Café ODA i Aarhus (cafeoda.dk, face-
book.com/CafeOda)
Café ODA i Odense (facebook.com/
cafeodaodense)

Du kan tjekke beskrivelser, åbningstid-
er, aktiviteter, osv. på hjemmesiderne/
Facebook.

Adresseliste

Foreningens adresse:

OCD-foreningen,
Julius Bloms Gade 17, kld.tv.,
2200 København N
Telefon: 70 20 30 91
Giro: 1-663-4751
www.oed-foreningen.dk,
kontakt@oed-foreningen.dk

Bestyrelse

Fungerende formand

Nicolai Skovsmose
Tlf. 2025 1795
nsk09@student.aau.dk

Kasserer

Edith Givskov Christensen
Jernaldervej 245,
8210 Aarhus V
Tlf. 5240 6121
edith@oed-foreningen.dk

Annette Åberg
Tlf. 2290 2024
annetteaaberq@live.dk

Jacob Ravnskjær Hansen
Tlf. 60 37 84 82
Jacob_hansen_1994@live.
dk

Tilknyttede konsulenter

Jette Gamborg Nielsen
Tlf.65 91 57 16
jettegamborg@galnet.dk

Jonas Kramer
Jonkra91@hotmail.com

Mette Olesen
mettemol@gmail.com