

Gloria

Gratis • april 2026 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 4

QUIZ
KAN DU FÅ 10 TIGTIGE

SKRIVECIRKLEN
AT SKRIVE ER AT LEVE

MUNDTØRHED
BIVIRKNINGER VED MEDICIN



Mundhygiejne

» Arbejdet med psykisk sårbare er bare meget givende, når det lykkes. «

- Cecilie, tandlæge hos Specialtandplejen



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Inas B Hamza
Jesper Thorlund Nielsen
Maria Lykke Mynte Ougaard
Met'Marie Eskesen Lambers
Niclas Williams Kleven
Niels Green
Sune Folberg Pedersen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen
Noémi Zsoldos

Fotograf

Niels Green
Trine Holm Nilsson

Redaktør

Kristian Bejder

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

Kontakt redaktøren på:

fx83@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

Facebook.com/gloriamediehus og @gloriamediehus på Instagram

Forsidefoto: Trine Holm Nielsen

Kære læser

Et smil kan sige meget, men hvad ligger der bag det? Tænder og mundhygiejne er ikke kun et spørgsmål om sundhed, men kan også hænge sammen med trivsel og overskud.

Selv simple rutiner kan føles uoverskuelige, når overskuddet er småt. I april sætter Gloria derfor fokus på tænder og mundhygiejne og på de udfordringer, der kan følge med, når det ikke bare handler om at huske tandbørsten.

Gloria har været forbi Panum for at få en snak med Esben Øzhayat, der er professor ved Odontologisk Institut. Her forsker han blandt andet i sammenhængen mellem dårlig tandsundhed og mentalt helbred. Gloria har talt med ham om, hvor stort problemet er, og hvordan han forestiller sig, at det kan løses.

Hvis du lever med psykisk sårbarhed, kan tandpleje virke uoverkommeligt, men der er både støtte at hente og små skridt, som kan gøre det lettere. Gloria lister dem op her i magasinet.

I månedens 'uden for tema'-artikler kan du komme med til en 'nålestiksoperation', når Glorias udsendte prøver NADA. Og så har Gloria besøgt SkriveCirklen, der er et skrivende fællesskab, hvor kreativiteten kan udfolde sig.

God læselyst!

Kristian Bejder
/ Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4.

Tænder uden tårer og angst

Kom med indenfor hos Specialtandplejen, når Gloria tager på reportagetur

10.

Hånden for munden

Gloria har været forbi Panum for at få en snak med Esben Øzhayat, der er professor ved Odontologisk Institut.

14.

Vidste du at...

Fakta og viden om tænder og mundhygiejne

28.

Sådan gør du

Sådan kan du håndtere tandproblemer, når hverdagen er svær

30.

Når medicin giver problemer i munden

Gloria har talt med Anne Marie Lyng Pedersen, der blandt andet forsker i bivirkninger af medicin i munden

33.

Temaet i kulturen

Denne gang anbefaler vi to podcasts og en dokumentarfilm

Uden for tema

8

Quiz

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

13

Brevkasse

Læs vores brevkasseredaktør Bastians råd i månedens brevkassesvar

15.

Aktivitetsskalender

Her kan du finde aktiviteter på Københavns Kommunes aktivierende og forebyggende tilbud

34.

NADA... en personlig rejse ind i psyken

Glorias udsendte prøver NADA for første gang

37.

SkriveCirklen, et levende fællesskab

'At skrive er at leve' - kom med indenfor hos SkriveCirklen

**Deadline for indsendelse af materiale
til nummeret den 4. maj er den 10 april.**

Tænder uden tårer og angst

Medmenneskelighed og tålmodighed er i højsædet hos specialtandplejen.

Tekst af Anne Reus Christensen / Foto: Trine Holm Nilsson



Indgangsparti og behandlingstue på det nyrenoverede Hørgårdens plejecenter.

En lidt ældre invalid dame i kørestol er ankommet til venteværelset sammen med en plejer og sin søn. Hun ser anstrengt ud og har tårer i øjnene og klager over smerter i munden.

Vi er på tandklinikken på Hørgårdens plejecenter, som er en af specialtandplejens klinikker i Københavns Kommune.

Den ældre dame bliver modtaget af en sekretær og klinikassistent. Hun bliver liftet over i tandlægestolen og får en serviet om halsen, hvorefter hun forklarer, hvad problemet er.

Tandlægen Cecilie hører længe på hende for at finde ud af, hvad der specifikt giver hende smerter.

Tandlægen gør flere forsøg på at tage tænderne - en protese i undermunden - ud og 'file' lidt på dem, men erkender så, at hun ikke selv kan løse problemet, og hun sender tænderne til tandtekniker.

En dag på klinikken

Cecilie er den eneste tandlæge på klinikken denne dag på grund af sygdom. Hun er mødt klokken 8 og efter at klinikken er startet op har hun haft patienter siden kl. 8.30.

Hun starter med at lægge en plan for dagens arbejde. Det gælder om at fordele arbejdspresset og gøre sig nogle tanker om, hvilke behov den enkelte patient har, og hvordan hun skal imødegå dette. Men denne plan er ikke altid til at regne med

»Det er meget forskelligt, hvordan de forskellige dage forløber. Man skal kunne lide det uforudsigelige. Vi siger til hinanden hver morgen, hvad skal vi lave? Men det er sjældent, det jeg havde troet, jeg skulle lave, jeg kom til at lave,« siger tandlæge Cecilie.

Så det kræver omstillingsparathed af den enkelte medarbejder i klinikken. Og patienterne kræver nogle menneskelige egenskaber som medmenneskelighed og tålmodighed.

»Nogle af mine patienter kræver meget af mig rent tandfagligt, men alle mine patienter kræver også noget af mig rent menneskeligt,« siger tandlæge Cecilie og tilføjer:

»Man skal være fintfølelse, tror jeg. Og man skal kunne se hele mennesket bag ved diagnosen og adfærden for eksempel. Jeg oplever meget, at det er enten noget, man kan, eller også kan man det ikke. Man kan måske tillære det, men det har meget at gøre med, hvem man er som menneske.«

Arbejdet på klinikken kan også være meget komplekst og kræve alternative løsninger.

»Jeg havde en patient, der skulle have lavet en fyldning, mens hans hund løb rundt om os og hoppede op og ned. Det gav ham ro til, at vi kunne klare det sammen,« fortæller Cecilie.



Arbejdet med psykisk sårbare er meget givende synes tandlæge Cecilie.

På vej

Når man kommer ind ad hovedindgangen til det helt nyrenoverede Hørgårdens Plejecenter, er der en labyrintisk vej til specialtandplejens klinik via en lang gang, som er angivet af små skilte med 'tandklinik'. Her behandles både omsorgstandplejepatienter (plejebolig), specialtandplejepatienter (psykisk syge, fysisk handicappede og psykisk udviklingshæmmede), og socialtandplejepatienter (socialt udsatte og boligløse, se eventuelt faktaboks).

Fortsættes næste side....



En ældre kvinde kan ånde lettet op efter, at der kom en løsning på hendes problem.

Klinikken er helt ny og moderne, men der er ikke umiddelbart nogle indikationer på, at det er et sted med mange socialt udsatte patienter. Det er et mindre sted med plads til at behandle to patienter ad gangen, hvilket måske kan være en fordel for nogle patienter, der måske ville føle sig fortabt på et større sted.

Lugten i rummene er ok. Den har ikke den traditionelle fornemmelse af sprit og andre desinficerende væsker hængende i sig.

Der er heller ikke noget, der viser, at her behandles mange patienter med svær tandlægeskræk. Lyset er ikke dæmpet, og der bliver ikke spillet dæmpet musik.

Men når man taler med personalet, bliver det klart, at de arbejder her, fordi de brænder for det og ger-

ne vil møde patienterne med en medmenneskelig indstilling og tålmodighed.

Alt i alt virker det som et trygt og roligt sted. Men selvom der ikke kommer mange patienter den formiddag, får den stakkels klinikassistent med sekretærfunktion travlt da telefonerne op ad formiddagen begynder at kime. Med en beundringsværdig problemløserindstilling får hun svaret på mange opkald, samtidig med at hun har en opgave med at ringe rundt til de patienter, der nyligt har været i narkose.

Arbejdet med psykisk sårbare er givende

Klinikken er for mennesker, der af forskellige årsager ikke kan gå hos en normal tandlæge. Og de har individuelt forskellige behov, som skal imødegås, hvilket kan være komplekst. Det er vigtigt, at vi har et sted som Specialtandplejen i kommunen, fordi

mange af patienterne ellers aldrig ville komme til tandlæge, med store konsekvenser for deres liv og helbred.

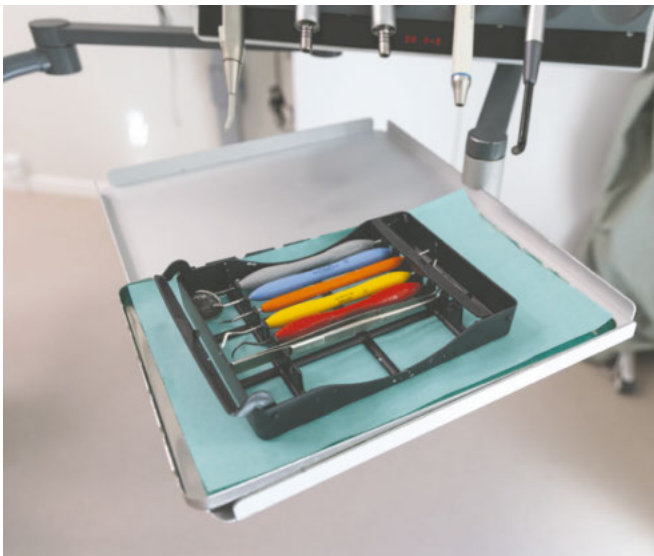
Selvom der behandles mange socialt udsatte mennesker i klinikken, så er der noget, der får personalet til at forsætte med at bestræbe sig på at yde den bedst mulige behandling.

»Arbejdet med psykisk sårbare er bare meget givende, når det lykkes. Det skal man kunne se, og hvis man ikke kan det, så skal man ikke arbejde her. Men der er heldigvis mange ildsjæle herude,« siger tandlæge Cecilie.

Efter behandlingen sender den ældre kvinde med undergæbssmet et stort smil til tandlægen og udbryder:

»Tak. Tak for hjælpen!«

Inden hun forlader klinikken igen sammen med sin plejer og søn.



Voksentandplejen i Københavns kommune

Der er tandklinikker på en bred vifte af plejecentre og socialpsykiatriske 'steder' i kommunen som for eksempel klinikken på Hørgårdens plejecenter, Mændenes Hjem, Kofoeds Skole og Bispebjerg hospital.

Hovedklinikken ligger på Tietgensgade.

På disse klinikker behandles både specialtandplejepatienter, omsorgstandplejepatienter og socialtandplejepatienter i samme klinik.

Hvis man er psykisk syg og ikke kan gå hos en almindelig tandlæge på grund af sin sygdom, kan man via sin behandler i psykiatrien blive henvist til Specialtandplejen. Her er der en egenbetaling på 2380 kr. per år.

Det dækker den behandling, behandlerne finder nødvendig ud fra en faglig vurdering. Overstiger omkostningerne for et behandlingsbehov egenbetalingen, dækker kommunen resten af udgifterne.

Hvad kan gøre, at man godkendes?

Man godkendes hvis det vurderes, at man ikke er i stand til at benytte et andet tandplejetilbud. Dette vurderes individuelt efter fremsendelse af henvisningen.

Hvis man er socialt udsat og for eksempel boligløs kan man henvises til Socialtandplejen, som er gratis.

Hvis man bor på plejecenter eller lignende, kan man henvises til omsorgstandplejen hvor egenbetalingen er 635 årligt, ikke afhængig af formue.

Quiz

Kære læser, du har ofte plaget mig om at lave en quiz om tænder, hvilket jeg hidtil har nægtet. Men jeg er blevet mere eftergivende på mine gamle dage, så nu får du den, nu er den her - værsgo'!

1. Vi begynder med det første sæt tænder man får, nemlig mælketænderne. Spørgsmålet er, hvorfor de hedder det?

1. Fordi de er 'blødere', og derfor bedst egnet til flydende kost
2. Fordi de hovedsageligt består af mælkeenzymmer
3. Fordi de bryder frem når barnet stadig ammer

2. Vidste du at mælketænder hedder *dentes decidui* på latin? Det gjorde jeg heller ikke! Nå, *dentes* betyder tænder, så langt så godt, men hvad med *decidui*?

1. Det er flertal af *deciduus*, som betyder 'bortfald, det som falder ud'
2. Det er flertal af *deciduus*, som betyder 'bedrag, svig'
3. Det er Flertal af *deciduus*, som betyder 'tidlig, de første'

3. Hvad hedder det knoglevævslignende materiale, som tænder hovedsageligt, består af, og som på latin hedder *dentin*?

1. Tandsten
2. Tandben
3. Tandem

4. Den del af tanden, der sidder fast i kæben, kaldes roden. Hvad kalder man - nok mest tandlæger - den synlige del af tanden, den del man ser, når man åbner gabet?

1. Stenen
2. Broen
3. Kronen

5. Hvor mange mælketænder havde du? Eller, hvor mange tænder består et mælketandsæt normalt af?

1. 14
2. 20
3. 26

6. Hvad med de permanente tænder, voksentænderne med visdomstænder og det hele, hvor mange har man sædvanligvis af dem?

1. 28
2. 30
3. 32

7. Tandfeen, hvem er hun, hvad kan hun? Streg det. Hvor langt tilbage kan forestillingen om en fe, der i ly af natten, giver en mønt eller lille gave, i bytte for en tabt mælketand, spores?

1. Til begyndelsen af 1900-tallets USA
2. Til 1400-tallets Preussen (Tyskland)
3. Helt tilbage til 700-tallets Tang-dynasti (Kina)

8. Karies er tandlægesprog for det, vi andre kalder huller i tænderne. Men det stopper ikke der, de har navne for forskellige slags huller; hvad betyder for eksempel fissurkaries?

1. Karies på siden af tanden
2. Karies på tændernes tyggeflader
3. Karies, der hvor tandkødet er tilbagetrukket

9. Hvornår blev nylontandbørsten, som vi kender den i dag, introduceret?

1. 1910'erne
2. 1930'erne
3. 1950'erne

10. Først med loven om børnetandpleje blev tandbørsten allemandseje i Danmark, men hvilket år var det?

1. 1954
2. 1963
3. 1972

Svarene findes på side 15

Følg nyhederne på

GLORIA TV



Se med, når Gloria TV taler med overlæge og forsker Mette Ødegård Nielsen om ventetiden, før antipsykotisk medicin virker - og om den komplekse sammenhæng mellem antipsykotisk behandling og kreativitet.

Scan QR-koden for at gå direkte til tv-intervjuet med Mette Ødegård Nielsen



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



Lyt med på

GLORIA PODCAST



Hånden for munden

Holder du hånden for munden, når du smiler?

Så er du ikke alene. At skamme sig over sine tænder er lang mere normalt, end man skulle tro. Vejen til tandlægen er fyldt med barrierer og benspænd. Løsningen er anerkendelse og samtale.

Tekst af Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto: Trine Holm Nilsson



Professor ved Odontologisk Institut Esben Øzhayat foran maleriet, der forestiller Panum.

Esben Øzhayat er professor ved Odontologisk Institut, hvor han blandt andet forsker i sammenhængen mellem dårlig tandsundhed og mentalt helbred. Gloria har talt med ham om, hvor stort problemet er, og hvordan han forestiller sig, at det kan løses.

Tandsundhed i praksis

Mange forskellige faktorer spiller ind, når man taler om risikoen for at udvikle sygdomme, det gælder også orale sygdomme. I forskningen ses en markant større risiko for at udvikle sygdomme hos

dem, der befinder sig i en social eller psykisk sårbar situation.

»Vi ser i alle vores undersøgelser, at vi kan medtage alle mulige faktorer, i forhold til at man udvikler orale sygdomme, men det er altid det sociale, der betyder allermost,« pointerer Esben Øzhayat.

Han uddyber, at det afhænger af, hvordan man definerer tandsundhed, og hvordan man måler det, men i de undersøgelser, han har lavet, rapporterer 95 -100% af socialt udsatte og sårbare borgere, at de oplever problemer med tænderne.

Når tandskam smitter

Historisk set er dårlige tænder forbundet med dårlige vilkår, men det er også betragtet som et individuelt problem. Noget den enkelte selv har ansvar for at løse ved at stoppe med at spise sukker og begynde at gå til tandlægen. Derfor er dårlige tænder for mange forbundet med stor skam, og lige netop det faktum, at man ikke har lyst til at tale om tandproblemer, er roden til problemet.

Nogle skammer sig så meget over deres tænder, at de undlader at opsøge hjælp, og skammen smitter, forklarer professoren:

»Når man har problemer med tænderne, så skammer man sig, og den skam spreder sig. Så når der sidder en sagsbehandler, som kan se, at her er der en, der har problemer med tænderne, så har de ikke lyst til at prikke til den skam.«

Barriere for arbejde og kærlighed

Tandproblemer kan ødelægge menneskers liv både fysisk, socialt og psykisk. Der er eksempler på

ubehandlede betændelsestilstande, der har spredt sig til kæben. Smerterne kan være altdominerende og kan føre til selvmedicinering og i værste fald afhængighed, overdosis, indlæggelse eller dødsfald.

Hvis man konsekvent undgår at smile eller skjuler munden med hånden, når man smiler, så påvirkes ens sociale liv. Det kan være man stopper med at gå på date eller takker nej til en jobsamtale. Dermed bliver tandproblemer en barriere for kærlighed og for at komme ind på arbejdsmarkedet.

Esben Øzhayat forklarer, at det kan være et vendepunkt at få lavet sine tænder, hvis man i øvrigt er mentalt klar til resocialisering:

»Det handler også rigtig meget om timing. Hvis man ikke er klar til resocialisering, det kan være på grund af misbrug eller svær psykisk lidelse, så er det måske bedre med en vedligeholdelsesfase, hvor man sikrer, at problemet ikke forværres.«

Set i et samfundsmæssigt perspektiv kan det undre, at tandsundhed ikke er en selvskreven del af den socialpsykiatriske rehabiliteringsindsats. Med tanke på at de sygdomme, vi har i munden, ofte hænger sammen med sygdomme i resten af kroppen, kan man antage, at der vil kunne spares penge på indlæggelser, og ligeledes vil en økonomisk gevinst ikke være usandsynlig, når man tænker på resocialisering og muligheden for tilbagevenden til arbejdsmarkedet.

»Vi har lavet et studie, hvor vi viste, at vi kunne rykke mennesker tættere på arbejdsmarkedet ved at hjælpe dem med at komme til tandlæge. Hvis nogen har mod på at få et arbejde, så er det jo allerede en samfundsmæssig gevinst. Og der skal jo ikke ret mange i arbejde, før det kan betale tandpleje til alle de andre,« fortæller professoren.

Politiske intentioner og benspænd

Uligheden i dansk tandsundhed hænger blandt andet sammen med, at tandplejen i Danmark er privatiseret. Mange borgere befinder sig i en livssituation, der gør det svært at møde op til og/eller finansiere tandlægebesøg. Esben Øzhayat sætter spørgsmålstegn ved, at det skal være så svært at få hjælp til at komme til tandlæge:



I Panums tandklinik forklarer Esben Øzhayat, at det for nogle kan være et vendepunkt at få lavet sine tænder

»Hvorfor skal borgere absolut ud i den private tandpleje? Vi har allerede en kommunal tandpleje. Hvis en sagsbehandler opdager, at der er problemer med tænderne, burde borgeren bare kunne gå til tandlægen i kommunen. I stedet skal man finde en privat tandlæge og søge om hjælp.«

Tandplejetilskud gives primært til patienter, der lider af fysiske sygdomme, som indirekte påvirker tandsundheden.

»En del fysiske sygdomme giver adgang til tandpleje – men hvorfor ikke også sociale diagnoser? Det ville give god mening at give støtte til mundsundhed dér.«

Fortsættes næste side....

Han fortæller videre, at politikerne for nylig har lavet et lovforslag om at udvide muligheden for at søge og få tilskud til tandpleje:

«Jeg har lige lavet høringsvar på en ny lov i lov om aktiv socialpolitik, som er den ordning, hvor man kan søge om tilskud via kommunen. De har fjernet brugerbetalingen, og der er sat penge af til at afbureaukratisere ansøgningsprocessen, så man ikke længere skal lave så grundig en ansøgning.»

Måske er der gode politiske intentioner. Desværre er der fortsat mange benspænd på vejen. Kommunerne mangler viden om, hvad der er af muligheder, fortæller han:

»Kommunerne skal være meget bedre til at gøre opmærksom på mulighederne for at få støtte. Det vil klæde dem at huske tænderne i de daglige samtaler.»

Fjern hånden fra munden - tal om det

Det er netop de daglige samtaler, der er løsningen på problemet. Vi skal anerkende, at tandproblemer



Esben Øzhayat pointerer, at vi skal forebygge tandskam ved at tale mere om tænder og mundsundhed.

er et socialt problem i lige så høj grad, som det er et sundhedsproblem. Der er brug for mere mediebevågenhed, og både politikere og fonde skal ændre fokus. Tænder er ikke bare et sekundært problem, det kan også være et primært problem. Det vigtigste er at bryde tandskammen ved at tale om det, afslutter Esben Øzhayat:

»Der er nogle mennesker, der tænker, at tandpleje ikke er noget for dem. At sidde der i et venteværelse og der er lidt fint og sådan noget. Socialtandplejen er en god ordning, fordi økonomien ikke er et problem, men det kan føles stigmatiserende at komme der. Man vil ikke et sted hen, hvor man føler sig udskammet. Så jeg taler også til tandlægerne. Man skal altså ikke udskamme.»

Hvad er Socialtandplejen?

Alle kommuner skal tilbyde gratis akut smertelindrende og funktionsopbyggende tandpleje for socialt udsatte borgere, med konkret behov for tandpleje,

Socialtandpleje tilbydes borgere med særlige sociale problemer i form hjemløshed, som ikke kan benytte de almindelige tandplejetilbud.

Socialtandpleje kræver visitation, som foretages af kommunen og kan ske enten i en mundtlig dialog mellem relevante fagpersoner eller skriftligt. Det er afgørende, at borgere i målgruppen har let og hurtig adgang til socialtandpleje.

§82 og §82a i lov om aktiv social politik:

I tilfælde hvor tandbehandling vurderes som nødvendig, kan man - forud for behandlingen - ansøge kommunen om betaling for tandbehandling i det offentlige system, hvis man har meget lav indkomst. Dækning kræver, at hverken du eller din ægtefælle har opsparing, formue eller en forsikring, der allerede dækker.

Sex- og parforhold

Jeg er en pige på 17 år, og jeg har en diagnose, som gør, at jeg nogle gange har svært ved at holde fast i rutiner – også med min personlige hygiejne med for eksempel bad og tandbørstning.

Jeg er begyndt at se en fyr, som jeg rigtig godt kan lide, og jeg bliver usikker på min mundhygiejne og hvordan jeg lugter generelt. Jeg er bange for, at min ånde ikke er frisk, når vi er tæt på hinanden, og det gør mig nervøs. Særligt fordi min tidligere lærer og min mor plejede at sige, at jeg havde dårlig ånde og skulle huske at børste tænder.

Jeg vil gerne gøre det godt, men jeg synes, det er svært at få tandbørstning og sådan noget til at blive en fast vane. Hvordan kan jeg blive bedre til det – og hvordan håndterer jeg min usikkerhed i forhold til ham? Hvad nu hvis han synes, jeg lugter grimt, særligt ud af munden, men ikke siger noget?

Hilsen

En lidt nervøs pige



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

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



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

Kære lidt nervøse pige

Først og fremmest: Det, du beskriver, er helt normalt. Mange – både med og uden diagnoser – bliver usikre, når de begynder at kunne lide nogen. Især når det handler om noget så tæt og personligt som for eksempel ånde og hygiejne. Det er rigtig fint, at du selv er opmærksom på det – det er faktisk et stort og vigtigt skridt.

Her er nogle konkrete Små, realistiske vaner (i stedet for 'perfekt').

Det kan være svært at holde fast i rutiner. Derfor er det bedre at tænke: 'lidt er bedre end ingenting'.

Du kan for eksempel starte med: - Børst tænder én gang om dagen fast tidspunkt (for eksempel om aftenen). - Sæt en alarm på din telefon.

Hav tandbørsten et sted, du ser den tydeligt. - Brug eventuelt tandrensede tyggegummi som en hjælp i løbet af dagen.

Små vaner bliver lettere til store vaner over tid.

Gør det enkelt for din hjerne

Din hjerne har brug for struktur og gentagelse.

Prøv for eksempel: - Samme tidspunkt hver dag. - Samme rækkefølge (toilet → tandbørstning → seng). - Eventuelt en tjekliste du kan krydse af.

Om ham du ser. Når man kan lide nogen, kan tankerne hurtigt blive: »Hvad, hvis han synes, noget er forkert ved mig?«

Men ofte lægger den anden person meget mindre mærke til det, end du selv gør.

Og vigtigst: Hvis han kan lide dig, så er det hele dig – ikke kun din perfekte tandbørstning.

Hvis du bliver usikker

Du behøver ikke sige det på en stor måde. Men du kan for eksempel sige: »Jeg bliver nogle gange lidt usikker på sådan noget med ånde.« Det viser både ærlighed og mod – og det styrker jeres forhold.

Husk: Du er ikke alene - Du er ikke forkert - Du er i gang med at lære noget nyt.

Og det vigtigste er ikke, at du gør det perfekt – men at du øver dig lidt ad gangen.

Vidste du, at...

Vrimleside om tænder og mundhygiejne

Af Niclas Williams Kleven

Mennesker, der er i behandling med psykofarmaka, oplever ofte tand- og mundhuleproblemer, som kan være alvorlige. Det skyldes typisk, at lægemidlerne hæmmer produktionen af spyt i munden. Længere tids behandling med flere af disse lægemidler kan medføre tandproblemer som huller i tænderne, slid på tænder og i værste fald tab af tænder.

Social ulighed kan aflæses i tænderne. Ledige, kortuddannede og mennesker, der ifølge dem selv har en lav social status har oftere tandproblemer og smerter i tænderne end resten af befolkningen.

Anoreksi og bulimi giver ofte slid- og syreskader på tænderne. Den mavesyre, der kommer i kontakt med tændernes emalje i forbindelse med opkast, er meget, meget stærk og opløser emaljen. Emaljen bliver dermed svagere og slides lettere. Dette er en skade for livstid og kan - hvis den er voldsom - kun afhjælpes ved omfattende og oftest bekostelig tandbehandling.

Når man er tør i munden, nedsættes den naturligt rensende og skylende effekt, som spyttet har. Det gør det svært at holde tænderne rene. En tør mund kan desuden give sarte, ømme og irriterede slimhinder i munden, som kan gøre det ubehageligt at børste tænderne ordentligt.

Når nogen kæmper med depression, kan det føre til, at de mister interessen for selvpleje, herunder tandbørstning og brug af tandtråd. Dette kan resultere i dårlig mundhygiejne og øget risiko for tandproblemer som huller og tandkødssygdomme.

Stress kan have mange effekter på både slimhinder og mundhule, ligesom stress påvirker kroppen generelt. Stress kan forårsage tandpres og forandringer i mundhulen, og præcis derfor bør du opsøge din tandlæge for at få dine symptomer undersøgt og komme i behandling.

Kilder: psykiatrifonden.dk, sundhedstyrelsen.dk, tandlaeger-stovring.dk, odontal.dk, tandlaegen.dk, tandlaegeforeningen.dk

Aktivitetetskalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i april

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 4. maj:

Særunnummer - Gloria på tur i Københavns Kommune

Magasintema den 1. juni:

Sendiagnosticering

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

- 10.00-11.00: Blid bevægelse
- 10.30-11.00: NADA øreakupunktur
- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 13.30-15.00: Nørklerier - strik, hækling og broderi
- 14:00-15:00: Skønlitterært pusterum

Tirsdage

- 10.30-11.00: NADA - øreakupunktur
- 10.30-12.30: Kickstart din krop ●
- 12.30-15.00: Brætspilscafé
- 13.00-15.00: Førtidspension. Hva'så nu ●

Onsdage

- 09.30-13.00: Nem grøn mad ●
- 10.00-11.30: Kursus: Kropsgruppe. **Løbende optag** ●
- 10.00-11.00: Grønne fingre
- 11.30-13.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908.

Vi følges fra Kompasset

- 12.30-10.00: NADA - øreakupunktur
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.00-15.30: Yin yoga

Torsdage

- 10.30-11.00: NADA - øreakupunktur
- 10.30-14.00: NaTur for alle, **én gang om måneden** ●
- 11.30-13.00: Fællesmøde og fællesspisning **én gang om måneden** ●
- 14.00-15.30: Puls og styrke
- 14:00-15:30 - Kursus: At leve med ADHD ●

Fredage

- 10.30-12.00: Kickstart din Krop ●
- 10.30-12.00: Bliv Nikotinfri. **Rygestopskursus** ●
- 11.00-12.00: IT-hjælp
- 12.30-15.30: Det kreative hjørne
- 13.00-13.30: NADA - øreakupunktur

NB:

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

Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse og håndtere post i E-Boks samt booke tid hos vores civilsamfundsrådgiver.

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

- Kræver tilmelding

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den .7, 14, og 21. april klokken 13.00-14.00: Litteratur i det grønne

Onsdage

Den 8. april klokken 11.00: Forspiring, prikling og omplantning
Den 15. april klokken 11.00: Vi lægger dahliaknolde
Den 22.april klokken 11.00: Danmark spiser sammen. **Tilmelding nødvendig**

NB:

Derudover er du meget velkommen til at komme forbi de andre dage og deltage i det almindelige arbejde eller får en kop kaffe/te og en snak.

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 APRIL

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

huset åbent

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad
09.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Brætspil i caféen
13.00-15.00: Træning
14.00-15.00: Café Spiren
15.00-16.00: NADA
15.30-16.30: Studiestøtte
18.00-19.30: Fællesmad

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad
09.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen
10.30-11.30: Yoga
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Socialfaglig café
14.00-15.00: Rundvisning
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
15.00-16.00: NADA
17.30-18.30: Stemmeværkergruppe i **lige uger. Løbende optag**
18.00-19.30: Fællesmad

Onsdage

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

Torsdage

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

Fredage

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

NB:

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

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

11.00-12.00: Meditation

12.30-13.30: NADA- øreakupunktur

13.00-15.30: Syning og reparation ●

13.00-14.30: Gåtur i bynær natur

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik ●

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

11.00-11.50: Yoga

13.00-14.30: Snackværksted

13.30-15.00: Tirsdagscafé med spil og krea

Onsdage

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

11.30-12.30: Træning

12.30-14.00: Brætspilscafé

13.00-15.30: Keramik ●

13.30-15.30: Selvværds kursus. ●

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik

10.00-12.00: Madværksted ●

10.00-12.00: Hjerne træning.

12.00-14.30: Naturforløb

13.00-14.30: Bordtennis

13.00-15.30: Strik og snak

14.30-15.30: NADA- øreakupunktur

Fredage

10.00-12.00: Fra sans til samling ●

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

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

13.30-15.00: Fredagscafé

13.00-14.00: Husmøde. **Første fredag i hver måned**

14.00-15.00: NADA

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

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

Tilmelding kræves ●

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

10.30-11.30: NADA

11.00-12.30: Skriveværksted

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

13.00-15.00: Smykeværksted

13.00-15.00: Musiksamspil ●

13.30-15.00: Brætspilscafé

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning ●

10.30-12.00: Strik og samvær

13.00-14.00: Tirsdagsdans i Vanløse Kulturhus

13.00-15.00: Læderværksted

13.00-15.00: Bageværksted

Onsdage

12.00-14.30: Udeliv for mænd

13.00-14.30: Kreaværksted

Torsdage

Lukket. **Vi henviser til Ottilia**

Fredage

10.00-12.00: Musikforløb ●

10.00-12.00: Snack-værksted

10.00-12.00: Grønne fingre/Håndværk til husbehov

10.30-11.30: Gymnastik

12.00-13.00: Yoga Flow

13.00-15.00: Åben café/fællessang

13.15-14.00: Meditation

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

Tilmelding kræves ●

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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.

Afholdes løbende ●

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

Torsdage

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

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte ● ●
- 10.00-14.00: AskovFonden Café ●
- 10.30-11.45: Træning på Thorupgården ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 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:

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

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

Kontaktcentret Vesterbro

Mandage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA ●

Tirsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

13.00-14.00: Stolegymnastik

NADA ●

Onsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

11.00-13.00: Museumsture sidste onsdag i måneden ●

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

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

NADA ●

Torsdage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning

12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●

12.00-14.00: §85 Gruppeforløb, visiteret

NADA ●

14.00-15.00: Badminton.

Mødested er caféen senest kl. 13.45

Fredage

08.30: Mulighed for at købe morgenmad

Diigital førstehjælp. **Drop in**

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●

NADA ●

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

● NADA tilbydes efter aftale

● Kræver tilmelding hos Nils

● Tilmelding kræves

Nabo Center Amager

Mandage

12.00-13.00: Fælles frokost

12.00-16.00: 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 cirka 1 gang om måneden. **Spørg personalet**

13.00: Fælles gåtur med Satelitten

14.00-15.00: Bordtennis

16.00: Madklubben

Onsdage

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

13.00-14.30: Krea i Multisalén

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.00-18.00: Massage. **Liige uger** ●

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning ●

Torsdage

10.00-13.00: NADA

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

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

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

16.00-19.00: Amagarflyverne ●

Fredage

12.00-13.00: Fælles aktivitet

16.00-19.00: Amagerflyverne ●

Lørdage

12.00-15.00: Amagerflyverne ●

Søndage

12.00-13.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves

Mamma Mia

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandage

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

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

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 APRIL

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 i hele åbningstiden

ningstiden

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

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

Ring for mere information på telefon 22 89 06 09.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Det er vigtigt, at du kommer til tiden

Tirsdage

12.45-14.30: Kageværksted ●

13.00: NADA med te. **Gratis** ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil ●

Der tages forbehold for ændringer.

Hold dig opdateret på vores facebookside:

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

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

10.00 på dagen

● Tilmelding nødvendig senest dagen før inden kl. 14.00.

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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: Fælles morgenmad

12.00-15.00: NADA-behandling.

14.30-15.30: Fællesspisning

14.00-15.30: Zoneterapi

15.30-17.00: Træning i Ungehuset

16.00-17.00: Yoga for kvinder hos Nørrebro United

Lukkedage:

1.-6. april

28. april fra klokken 13.30

NB:

Alle aktiviteter kræver, at du er fast gæst i Muhabet.

Det bliver du via en forsamtale.

Alt er gratis i Muhabet.

Tirsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

11.30-13.30: Fælles brunch

11.30-16.00: Udflugt. **Læs mere nedenfor**

Onsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

11.00-13.00: Fælles morgenmad

12.00-13.00: Svømning

15.00-16.00: Fællesspisning

Torsdage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

11.30-13.30: Fælles brunch

13.00-15.00: Træning i Ungehuset

17.00-20.00: Klub 65+. **Ældreaften med middag og socialt samvær**

Fredage

11.30-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

11.00-13.00: Fælles morgenmad

15.00-16.00: Fællesspisning

Udflugter i april:

7. april: Naturtur: Mærk naturens kræfter

14. april: Kastellet og Den lille Havfrue

21. april: Naturtur: På cykeltur i naturen

28. april: Mindelunden

Særeevents i april:

24. april klokken 17.00-20.00: Bragesgade Spiser Sammen - åbent arrangement for alle borgere med fællesspisning og underholdning.

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandage

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

Tirsdage

- 10.00-12.00: Litteratur
- 10.00-12.00: IT-værksted for alle
- 10.00-12.00: Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45: Kreativ skrivning
- 12.45-14.45: Guitar for begyndere og let øvede
- 12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45 Hvem Søren var Kierkegaard? **6 gange, start 14/4**
- 15.00-17.00: Verdens historie, fra oldtid til nutid
- 15.00-17.00: Kreativt værksted/syning

Onsdage

- 10.00-12.00: Tegning og maling
- 10.00-12.00: Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00: Strik for begyndere
- 10.00-12.00: Danmark - fra oldtid til nutid
- 11.00-? 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: Engelsk for fortsættere
- 10.00-12.00: Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00: Kunsthistorie
- 12.45-14.45: Dansk
- 12.45-14.45: Kultur og historie
- 12.45-14.45: Tysk for fortsættere

- 12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
- 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 (200/300 kr.)

NB:

Tilmelding på skolens kontor:

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

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

ASPA

Ligger på Nørrebro

Onsdage

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

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Mandage

10.00-12.30: Billedkunst med Ida Glad

10.30-13.00: Hverdags-IT med Jørn Johansen ●

13.00-15.30: Billedkunst med Ida Glad

16.00-18.30: Keramik med Rikke Hostrup

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springborg

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

10.00-12.30: Skrivekunst med Rikke Oberlin Flarup ●

13.00-15.30: Manuskriptudvikling med Rikke Oberlin Flarup ●

14.00-16.30: Hverdags-IT med Jørn Johansen

17.00-19.30: Foto Experimentarium med Nikolaj Callesen

Onsdage

10.00-12.30: Naturhold med Asker Hvidepil

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

10.00-12.30: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Poetisk Skriveværksted med Charlot Roslev ●

14.30-17.00: Poetisk Skriveværksted ●

15.00-19.00: Det kreative værksted og fællesskab Skabertrang ●

Torsdage

10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen.

12.00-14.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●

14.30-17.00: Poetisk Skriveværksted med Charlot Roslev ●

15.00-17.00: Rocksampil med Kristian Lova Matthiesen

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

15.30-18.00: Photography Internationals med henriette Lykke

Fredage

10.00-12.30 Strik med Rikke Bangsgaard

13.00-15.30 Strik med Rikke Bangsgaard

13.15-15.45 Syning med Emil Wæde

16.30-19.00: Art Internationals med ida Glad

NB:

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

Adresser for undervisning:

Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16, kælderen til venstre

2100 København Ø

Kildevæld Kulturcenter, ●

Bellmansgade 3C

2100 København Ø

Kulturstationen Vanløse, ●

Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal

2720 Vanløse

Øvelokalet Penny Lane på Kofoeds Skole

Holmbladsgade 120

2300 København S

● Gratis med støtte fra Velliv Foreningen.

Tilmelding: henriette@skolenforskabertrang.dk

Mamma Mia Skolen

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandage

13.00-14.40: Tai Chi
15.00-16.40: Keramik 1
16.40-18.20: Keramik 2

Tirsdage

11.15-12.55: Kropsbevidsthed
14.00-16.35: Glade hjerner

Onsdage

14.30-16.00: Billedkunst & maling 1
16.15-17.45: Billedkunst & maling 2

Torsdage

11.00-12.40: Guitar

Fredage

14.00-15.40: Sang

NB:

Første skolehold koster 600 kr.
Ønskes flere skolehold koster de
følgende 400 kr.

Ungehus Cph

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

Åbningstider:

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

Pinta

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

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 15.45
Tirsdag 09.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag Lukket
Fredag 09.30 - 15.45

Ottilia

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

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Fredag 9.30 - 15.45

Lille Skole for Voksne

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

Åbningsstider:

Skolen åbner klokken 9 mandag til fredag

ASPA

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

Åbningstider:

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

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

Åbningstider

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

Weekendfællesskabet (18-35 år)

Fredag: 17.00-21.30
Lørdag: 16.00-21.30
Søndag: 13.00-18.00

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

WeShelter Offsides Sociale Haver

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

We Shelter Pegasus

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

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

Muhabet

Bragesgade 8C
2200 København N
Tlf.: 36 72 65 83
muhabet@muhabet.dk

Åbningstider:

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

Mamma Mia og Mamma Mia Skolen

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

Åbningstider:

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

Kompasset

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

Åbningstider:

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

Caféens åbningstider:

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

Kontakt- centret Vesterbro

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

Åbningstider:

Mandag til fredag: 08.30 - 14.30

Skolen for Skabertrang

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

Sådan håndterer du tandproblemer, når hverdagen er svær

Hvis du kæmper med psykisk sårbarhed, kan tandpleje føles uoverskuelig. Men du er ikke alene, og der findes både hjælp og små skridt, der kan gøre en forskel

Tekst af Niels Green

Tandproblemer kan være svære at overskue, især hvis man kæmper med psykisk sygdom.

Mange oplever, at tandpleje bliver nedprioriteret i hverdagen, selvom det kan have stor betydning for både fysisk og psykisk trivsel.

I Danmark er tandpleje for voksne delvist egenbetaling. Men der findes en række offentlige tilskud og særlige ordninger, som kan gøre det lettere at få den nødvendige behandling.

Samtidig er der i de senere år kommet øget fokus på, hvor tæt mundsundhed hænger sammen med resten af kroppen og vores generelle velbefindende.

Særlige tandplejetilbud

Specialtandpleje

Specialtandpleje er et kommunalt tilbud til personer med for eksempel udviklingshæmning, autisme eller svær psykisk sygdom, som gør det svært eller umuligt at benytte en almindelig tandlæge.

Her kan du få:

- Regelmæssig undersøgelse og behandling af tænder og proteser
- Forebyggende behandling og vejledning i mundhygiejne
- Større behandlinger som kroner og proteser, hvis

det vurderes relevant

Formålet er især at forebygge smerter, infektioner og sikre en acceptabel tyggefunktion.

Pris (2026):

Du skal selv betale for tilbuddet dog maksimalt 2.380 kroner om året.

Socialtandpleje

Socialtandpleje er for personer med særlige sociale udfordringer - for eksempel hjemløshed, misbrug eller andre forhold, der gør det svært at bruge almindelige tandplejetilbud.

Du skal have CPR-nummer og være berettiget til en dansk sundhedskort for at kunne benytte socialtandplejen.

Her kan du få:

- Akut behandling af smerter, infektion og skader
- Hjælp til at forbedre tyggefunktion
- Behandling af synlige tandproblemer, for eksempel i fortandsregionen

Det er Voksentandplejen, der vurderer, om du er i målgruppen. Hvis du ønsker socialtandpleje, kan din kontaktperson eller en medarbejder på et herberg eller lignende hjælpe med at afklare, om du tilhører målgruppen, og kontakte Voksentandplejen, som i sidste ende vurderer, om du er berettiget.

Hvad kan du selv gøre?

Som vi har beskrevet tidligere i dette magasin, oplever flere bivirkninger ved indtag af psykofarmaka. Sundhedsstyrelsen har listet gode råd til, hvis du netop får psykofarmaka:

- Børst tænderne med fluortandpasta morgen og aften. Eventuelt også efter måltiderne.
- Tal med din tandlæge om mundtørhed. Måske har du brug for at komme hyppigere til tandeftersyn eller få ekstra fluorbehandling.
- Brug tandtråd eller tandstikker.
- Hold igen med søde og syreholdige sager.
- Drik ofte vand.
- Nedsæt dit forbrug af kaffe, tobak og alkohol.

- Brug læbepomade, der er med til at fugte læberne.
- Stimuler spyttproduktionen ved at tygge sukkerfrit tyggegummi eller pastiller. På apoteket kan du få sugetabletter specielt til mundtørhed.
- Fugt tænder og mund ved hjælp af midler, der erstatter fugtproduktionen, for eksempel mund-gel.

Du er ikke alene

Mange med psykiske udfordringer oplever problemer med tænderne. Det er ikke et personligt svigt - og der findes hjælp.

Det vigtigste er at tage ét skridt ad gangen. Selv små forbedringer i mundhygiejnen kan gøre en stor forskel for både helbred og livskvalitet.

Kilder: TV2, Psykiatrifonden, Københavns Kommune, Sundhedsstyrelsen

Sådan gør du

Kontakt civilsamfundsvejledere

- Ring eller send en mail for at booke tid til en samtale om dine muligheder.

Få hjælp fra:

- Kontaktpersoner i tilbuddene
- Din hjemmevejleder

Hande Nur Türkoglu, Kompasset

Telefon: 51 24 63 26
Mail: uc8u@kk.dk

Ungehus CPH

Telefon: 51 49 97 53

Pinta og Ottilia

Henvend dig til en af ovenstående

Hvad tilbyder vi?

Individuel vejledning!

Vi tilbyder samtaler, hvor vi sammen kan tale om:

- Dine interesser og ønsker
- Hvordan vi bedst kan støtte dig i at nå dine mål
- Dine styrker, ressourcer og eventuelle bekymringer i forhold til at blive en del af en forening eller engagere dig som frivillig
- Hvilke relevante tilbud vi sammen kan kontakte

Samtalerne afholdes i et af de aktiverende- og forebyggende tilbud i tidsrummet klokken 09.00-16.00.

Brobygning til civilsamfund

Sammen arbejder vi ud fra vores forskellige styrker. Du ved, hvad der passer bedst i dit liv, og jeg kan bidrage med idéer og erfaringer fra andre.

AFT Kompasset • Sundbygårdsvej 1 • 2300 København S
• 40 49 32 47 • kompasset@kk.dk

Når medicin giver problemer i munden

Mange mennesker dør med problemer i munden som skyldes bivirkninger til psykofarmaka og anden medicin. Problemerne med munden kan være vidtrækkende, men hvad kan man gøre ved det?

Tekst af Sune Folberg Pedersen



Foto: Povl Thomsen, KU

Professor på Odontologisk Institut på Københavns Universitet Anne Marie Lyngge

Mundtørhed opstår når spyttproduktionen falder. Det er et problem, da for lav spyttproduktion kan medføre huller i tænderne og påvirke evnen til at spise. Vi i Gloria har derfor snakket med Anne Marie Lyngge Pedersen.

Hun er professor på Odontologisk Institut på Københavns Universitet, hvor et af hendes forskningsområder er bivirkninger af medicin i munden.

Hvor stort er problemet og hvor galt kan det gå?

Der er ingen specifikke tal for, hvor mange der har problemer med mundtørhed i forbindelse med behandling med psykofarmaka. Anne Marie Lyngge Pedersen anslår, at cirka 25-30 procent i behandling med psykofarmaka oplever mundtørhed som bivirkning, og i så svær grad at det påvirker tænder og mund.

Mundtørhed og for lav spyttproduktion kan øge risikoen for at man mister sin tænder. Det kan skyldes nedbrud af tænderne som følge af huller i tænderne (karies) og øget tand slid.

Der kan også være større risiko for svampeinfektioner i munden. Det betyder, at der kan være behov for behandling mod svamp, for eksempel med mikstur, mundgel eller tabletbehandling.

Hvilke funktioner har spyt og mundslimhinden?

Spyt har mange forskellige funktioner. Det har betydning for vores evne til at smage vores mad og tygge og synke maden. Spytet beskytter vores tænder, tandkød og mundslimhinde, så vi ikke så let udvikler huller i tænderne, tandkødsbetændelse, sår og infektioner i slimhinden.

I spytet er der blandt andet enzymer, der hjælper til at nedbryde føden og i spytet findes forskellige proteiner og antistoffer som beskytter mod sygdom.

Mundslimhinden dækker hele munden, det vil sige tandkød, tunge, kinder, gane og det inderste af læberne. Spytet dannes af de store spytkirtler og mange små spytkirtler i mundslimhinden. Spytet smører mundslimhinden, og holder den konstant fugtig. Det er vigtigt at beskytte mundslimhinden mod udtørring og skrumpning og beskadigelse.

»Mundslimhinden er det bløde, fugtige væv, der dækker mundhulen. Det vil sige kinder, ganen, tandkødet, tungen, og indersiden af læberne,« udtaler Anne Marie Lyngge Pedersen.

Mundslimhinden og spytet sørger for beskytte munden mod bakterie-, virus- og svampeinfektioner og fremmer hurtig heling af sår. Mundslimhinden er en vigtig beskyttende barriere. Den er en vigtig del

af vores immunforsvar. Ved blandt andet angreb fra bakterier reagerer mundslimhinden og kommunikerer til de små spytkirtler i mundslimhinden, så der kan dannes antistoffer og vigtige stoffer, som kan bekæmpe bakterier, virus og svampe. Det kan også være fremmedlegemer. Anne Marie Lynge Pedersen siger:

»Mundslimhinden og spyttet er en vigtig del af vores immunforsvar, og munden er det første forsvar mod bakterier, virus og svampe, som kommer ind i kroppen ved føden eller via luftvejene, og kan blandt andet føre til dannelse af vigtige antistoffer.«

Ved for lav spyttproduktion kan mundslimhinden tørre ud og skrumpe. Det gør den skrøbelig og den kan ikke fungere optimalt. Det betyder, at der lettere kan opstå infektioner og sår og anden skade på mundslimhinden.

Det at tale

Når man har for lidt spyt, kan der opstå problemer med at tale. Det kan være svært at artikulere og bevæge munden på grund af de tørre slimhinder, og fordi tænderne klæber til kinderne og tungen klæber til ganen.

»Nedsat spyttproduktion og tørre mundslimhinder og tænder, kan gøre det svært at tale. Der opstår en øget gnidningsmodstand mellem slimhinde og tænder, og tungen kan ligefrem sætte sig fast i ganen,« siger Anne Marie Lynge Pedersen.

Problemer med at spise og tale på grund af nedsat spyttproduktion og mundtørhed kan føre til manglende lyst til at spise og være sammen med andre mennesker. Personer med mundtørhed og lav spyttproduktion har derfor ofte en dårligere livskvalitet og det almene helbred kan blive påvirket.

Tænder og tandkød

Spyttet hjælper også med at beskytte tænderne, som Anne Marie Lynge Pedersen påpeger:

»Spyttet hjælper med at danne en tynd film som dækker tænder og mundslimhinden. Den har en beskyttende virkning og beskytter blandt andet tænderne mod vækst af visse bakterier og mod syrer, der kommer ind i munden via føden eller som dannes i munden af visse bakterier.«

Når spyttet mangler, bliver kvaliteten af denne tynde

film forringet. Det betyder, at tænderne er dårligere beskyttet mod bakterier og syreangreb. Det kan give huller i tænderne eller syreskader på tænderne.

Smag som et problem

I spyttet er der enzymer, der nedbryder stivelse til sukker og lange fedtkæder til kortere fedtkæder. Det betyder, at stivelsesholdige fødevarer som kartofler og pasta smager sødt, og det er forbundet med en behagelig smagsoplevelse.

Nedbrydningen af fedtstoffer i munden fører også til en smagsoplevelse, som de fleste oplever som behagelig. Spyt hjælper til at transportere smagsstoffer til smagsløgene. Det er vigtigt for at kunne smage og få en nuanceret smagsoplevelse. Konsekvensen af mangel på spyt er ofte at evnen til at smage og selve smagsoplevelsen bliver forringet, og det mindsker lysten til at spise, forklarer Anne Marie Lynge Pedersen:

»Personer med nedsat spyttproduktion og mundtørhed mister ofte lysten til at spise, fordi de ikke kan smage maden eller smagsoplevelsen bliver forstyrret. Mange er også længere tid om at spise deres mad. Manglen på spyt betyder, at findelingen og æltningen af maden i munden tager længere tid. Selve synkningen af maden bliver også påvirket, og det er vigtigt, at maden tygges grundigt for at man ikke kløjes i maden.«

Problemer med mundtørhed og nedsat spyttproduktion kan også føre til, at man ændrer sine spisevaner og spiser mere blød mad, for eksempel blødt brød og mere sukker- og fedtholdig mad. Mundslimhinden kan også blive sart og følsom, så man undgår syrlige og krydrede fødeemner.

Hvad kan der gøres?

Anne Marie Lynge Pedersen har indtryk af, at ikke alle patienter er informeret om at medicin som psyko-farmaka kan have mundtørhed som bivirkning, og at det derfor er vigtigt at gøre en ekstra indsats for at beskytte tænderne og gå regelmæssigt til tandlæge.

Hun tilføjer, at der også kan være behov for at gentage informationen om den medicin man får, kan medføre mundtørhed. Ved for eksempel behandling af en depression er der naturligvis fokus på at få håndteret den depressive tilstand og ikke så megen fokus på bivirkninger som mundtørhed. Det kan derfor være

Fortsættes næste side....

en god idé, at behandleren senere i behandlingsforløbet gentager informationen om der kan være behov for at passe lidt bedre på sine tænder, når man i behandling for eksempel depression.

At fugte munden

Når man har mundtørhed, skal man være opmærksom på at drikke tilstrækkeligt med vand. Det kan være en fordel at sippe små mundfulde vand nogle gange i timen frem for at drikke en stort glas vand på en gang. Det kan også være en fordel at komme vand i en lille spraybeholder og regelmæssigt spraye vand ind i munden for at holde den befugt. Det kan også virke lindrende at smøre mundslimhinden med en god planteolie, for eksempel solsikkeolie. Olien kan også kommes i en sprayflaske og sprayes regelmæssigt ind i munden. Der kan også købes forskellige produkter til at lindre mundtørheden, for eksempel mundspray og mundgel, og stimulere spytkonstruktionen, f.eks. sugetabletter og pastiller.

»Når man sprayer vandet ind i munden regelmæssigt, holder det længere, end hvis du drikker et helt glas vand på en gang. Den forstøvende effekt virker bedre og giver mere lindring,« forklarer professoren.

Det er vigtigt at skylle munden efter, at man har spist, så man fjerner madrester. Det vil spyttet normalt sørge for, men har man for lidt spyt, bliver madrester siddende på tænderne. Madrester er næringsstof for mange bakterier i munden. Det kan føre til tandkødsbetændelse og huller i tænderne, hvis madresterne ikke fjernes.

Tygning og en øget mængde spyt

Der findes forskellige spytfremmende produkter. Tygning af tyggegummi er både den billigste og i mange tilfælde den mest effektive løsning.

»Tygning øger spytkonstruktionen. Hvis det er medicin, som er årsagen til at man har mundtørhed og lav spytkonstruktion, vil man som regel kunne stimulere sine spytkirtler til at kunne danne spyt ved at tygge og stimulere med smag,« fortæller Anne Marie Lynge Pedersen og fortsætter:

»Når man tygger tyggegummi, sendes automatisk signaler til hjernen, der opfattes som om, at man nu er i gang med at spise et måltid mad, og det sætter gang i dannelse af spyt med masser af vand og enzymer.«

Sanseforløb

Oplever du lav energi, stress eller over-/understimulering i hverdagen?

Dette 8-10 ugers gruppeforløb (ca. 8 deltagere) giver dig viden og redskaber til energiforvaltning, forebyggelse af overstimulering, og sanseregulerende strategier.

Fredage klokken 10-12 i Ottilia.

Forventet opstart april 2026.

Ved interesse, bedes du kontakte os på tlf. 23 39 56 71, hvor du vil blive indkaldt til forsamtale forud for start.

TEMAET I KULTUREN

Denne gang giver kulturens verden os to kortfilm og en spillefilm. Dyk ned i temaet tænder med sjæl og sind. I denne måned anbefaler vi en podcastserie, en kortfilm og en roman, der hver især placerer tænderne i centrum for menneskers liv.

Af Inas B. Hamza

Kortfilm: Teeth af Tom Brown og Daniel Gray (2015)

Alt er forgængeligt. Fordærv og forfald. I den smukt illustrerede og let gyselige kortfilm bliver tændernes skæbne en påmindelse om kroppens skrøbelighed. Filmen består af poetiske stillbilleder, der illustrerer tændernes uundgåelige nedbrydning og minder os om vigtigheden af at passe på det, vi har. Når vi mister noget, vi tog for givet, begynder jagten på den perfekte og uopnåelige erstatning. Den prisvindende og visuelt excentriske kortfilm følger en dreng fra barndom til alderdom gennem små genkendelige livsøjeblikke. Richard E. Grants rolige fortællerstemme binder historien sammen og trækker seeren ind i et poetisk univers, hvor hverdagens små erfaringer bliver til eksistentielle refleksioner. Filmen kan opleves gratis blandt andet på Vimeo.



Stillbillede: Daniel Benjamin Gray and Tom Brown

Roman: Plastic af Mette Thomsen (1995), Lindhardt og Ringhof

Mona fremstår både overfladisk og materialistisk. Hun er optaget af at blive set og anerkendt, alt handler om det ydre, mens hun indeni virker tom. Vi får aldrig et klart svar på, hvorfor Mona er blevet sådan, og derfor kan det være svært at føle empati for hende. Det sætter læseren i en udfordrende position, nemlig at overveje, hvor hurtigt vi selv dømmes andre på baggrund af deres ydre. Historien foregår på Nørrebro. Selvom det er tre årtier siden romanens udgivelse, føles tematikken stadig aktuel. Tænder er fortsat et statussymbol, og mange uden tandproblemer, får foretaget kosmetiske indgreb. Mona får lavet sine tænder i etaper, og i takt med forandringerne mister hun gradvist forbindelsen til krop, empati og forstand. Tænderne bliver et symbol på bevidstheden. Jo mere de perfektioneres, desto længere bevæger hun sig væk fra sin egen menneskelighed. Romanen bliver dermed en skarp kommentar til en kultur, hvor selvoptimering risikerer at erstatte selvforståelse. Plastic kan lånes på biblioteket som fysisk bog, lyd-bog eller e-bog.



Foto: Plastic af Mette Thomsen

Podcast: Kongerækken, "Struensees tand" (episode 1-4)

To tænder indrammet i guld. Ifølge fortællingen tilhørte en af dem Johann Friedrich Struensee, livlæge for kong Christian 7., der blev henrettet 1772 efter sin politiske opstigning, reformer og affære med dronning Caroline Mathilde. Den guldindrammede tand bruges som indgang til historien om Struensee og oplysningstiden i Danmark, men også samtidens syn på krop og medicin. Hvordan passede man tænder i 1700-tallet? Hvordan forstod man sygdom, behandling og hygiejne? Og hvad fortæller det om samfundets udvikling? I dag er tandpleje mere tilgængelig end tidligere. Alligevel fungerer velplejede tænder stadig som tegn på sundhed, overskud og social status. Adgangen til den bedste behandling afhænger stadig af økonomi, livsstil og ressourcer. Den historiske fortælling fungerer også som et spejl på nutiden, hvor spørgsmålet om adgang til sundhed og pleje stadig ikke er en universel rettighed.

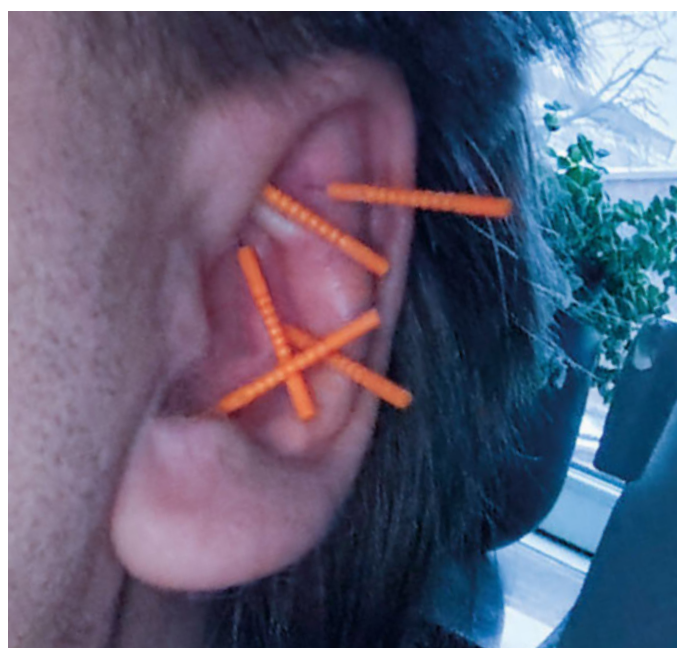


Foto: Kirstine Autzen

NADA ... en personlig rejse ind i psyken

NADA har været en fast behandlingsform for psykisk sårbare, men hvad er det egentligt, og hvordan foregår en behandling i praksis? Det tog jeres udsendte medarbejder ud for at undersøge

Tekst og foto af Niels Green



De fem steder, man sætter nålene ind, er: Sympatikus, Shen Men, nyre, lunge og lever.

Det er en grå og kold januar eftermiddag i København, jeg er taget ud til Valby, hvor Ottilia, der er et aktiverende og forebyggende tilbud i Københavns Kommune, ligger. Jeg har ringet og lavet en aftale, at jeg skal prøve en NADA-behandling på egen krop.

Hvad pokker er NADA?

NADA er en behandling, som er nært beslægtet med akupunktur, og som for eksempel bruges til at dæmpe angst og stress. Det foregår ved, at man indsætter nåle i fem forskellige punkter inde i øret. Det er en del af en behandling og kan ikke stå alene.

Da jeg er vel ankommet til Ottiliahuset, møder jeg min behandler Thomas, som udover at være fast medarbejder på stedet også er certificeret NADA-behandler og har været det i en årrække.

Han fortæller, at man skal gennemgå et opfriskende kursus hver sjette måned hos Lars Wiinblad, som er stifteren af den officielle NADA-organisation i Danmark. Thomas fortæller, at det svinger lidt med henblik på populariteten hos målgruppen. I dag er jeg og en anden de to eneste kunder.

Thomas fortæller, at man især har brugt NADA, når der har været krisesituationer, for eksempel brugte man NADA-behandlingerne efter den 11. september, hvor der blev fløjet behandlere ind til New York, hvor man havde opstillet telte til befolkningen, så de kunne afhjælpes med traumerne efter den frygtelige tragedie med de to tvillingetårne.

Observation af en behandling

Efter et kvarters snak er det ind til et andet rum, hvor en bruger skal have en behandling. Det er Hanne, som er stamkunde, og som med raske skridt kommer ind og sætter sig på en slags drejestol, og lader Thomas stikke nålene ind i hendes ører.

Nålene, som er i en pakke med fem, er mindre end akupunktur nåle, og de skal sættes ind i en bestemt rækkefølge. De to første nåle dækker det fysiske og psykiske. Man skal forestille sig at øret er som et barnefoster, og de fem steder, man sætter nålene ind, er: Sympatikus, Shen Men, nyre, lunge og lever.

Da han kommer til de sidste to nåle, udstøder Hanne



Hanne har en ambition om at blive NADA-behandler.

nærmest et skrig. Hun fortæller, at det er, fordi her rammer man angst og vrede. Modsat den gængse behandling, hvor man anbefaler 45 minutters nærmest meditation, skal Hanne ind i det tilstødende lokale, hvor hun deltager i en aktivitet. Dog foreslår Thomas, at jeg laver et interview med hende, hvilket hun indvilliger i - så mere om det senere.

Så er det min tur

Så er det blevet Glorias udsendtes tur til en behandling. Jeg sætter mig i stolen, hvor jeg får stukket en renseserviet i hånden til lige at fjerne det værste snavs. Thomas har en fancy pandelygte på, så han kan ramme de forskellige punkter inde i øret.

Jeg mærker et lille prik, men det er ikke det helt store. Efter at begge ører er blevet behandlet, tilbydes jeg også en nål midt i panden, som skulle virke på søvnløshed, hvilket jeg tager imod.

Modsat Hanne skal jeg meditere alene de 45 minutter, så jeg bliver sat i en behagelig stol, og lyset bliver slukket. Det er vigtigt, at man ikke falder i søvn i denne proces.

Nu sidder jeg så her i et mørkelagt rum og hører larmen ude fra Gl Køge landevej, mens jeg samtidigt tager dybe indåndinger og mærker en stilhed og ro, hvilket er en ambivalent følelse.

Jeg ved ikke, om det er NADA-behandlingen, der virker, eller om det er det faktum, at jeg er i en uvant situation, hvor jeg slapper af og koncentrerer mig om mit åndedræt, men det er en god oplevelse.

Da de 45 minutter er gået, og Thomas har tændt lyset, får jeg taget nålene ud. Det bløder lidt - især fra panden. Thomas spørger, om jeg vil prøve NADA-kugler, som er metalkugler på størrelse med et knappenålshoved, som bliver sat fast inde i øret med selvklebende tape.

Fidusen er så, hvis man oplever en utryk situation med for eksempel angst, skal man klemme på øret, og tankerne ville så forsvinde. Disse kugler har en virkningsperiode på op til 14 dage. Jeg indvilliger i at prøve det, men må indrømme, at jeg tager dem ud om aftenen derhjemme.

Som tidligere omtalt har Hanne indvilliget i et kort interview. Hun fortæller, at hun har gennemgået NADA hver uge minimum en gang, men gerne flere. Det har hun gjort de sidste otte år og fortæller, at det virker beroligende på hendes tankemylder. Hun har en ambition om selv at blive certificeret NADA-behandler i den nærmeste fremtid.

Desværre har vi ikke så meget tid, da det nærmer sig lukketid. Jeg takker for samtalen og forløbet og tager ud i den pulserende storby med dens støj og trafik med en indre ro.

NADA tilbydes mandag, torsdag og fredag hos Ottilia samt flere steder i Københavns Kommune. Tjek eventuelt aktivitetskalenderen i Gloria Magasin.

Angst-, stress- og depressionskursus

-Lær at mestre kropslig og mental uro

Oplever du angst, stress eller depression i hverdagen?

Mød andre i samme situation som dig.

Du vil få konkrete redskaber til at håndtere tankemylder, bekymringer og kropsligt ubehag.

Vi har stort fokus på kropslige øvelser og mindfulness.

Forløbet foregår i Pinta, mandage klokken 13-15.

Opstart midt april 2026.

Er du nysgerrig og vil høre mere?

Kontakt Sanna på tlf: 21 36 55 24 eller Dina på tlf: 21 73 16 74

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Grafik: Colourboxid #70325070

Danmark spiser sammen

SPIS fællesskabet I gang

Vil du være med til at danne nye fællesskaber og sætte fokus på bekæmpelse af ensomhed? I uge 17 og 45 opfordrer vi hele Danmark til at spise sammen, og vi håber du/I vil være med.

På Danmark Spiser Sammens hjemmeside danmarkspisersammen.dk kan du, hvis du føler dig ensom eller har overskud til at invitere til middag, finde et sted, hvor du kan spise sammen med andre eller 'oprette et måltid', hvis du vil invitere til en fællesmiddag.

Hvis du vil invitere til middag, kan du finde materiale til reklameflyers, posters og andet på danmarkspisersammen.dk/materiale/.

Kan du ikke finde en fællesspisning nær dig på Danmark Spiser Sammens hjemmeside, kan du tjekke lokale Facebookgrupper eller din lokalavis.



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Scan QR-koden for at komme til Danmark Spiser Sammens hjemmeside. Her kan du både finde et måltid og oprette et måltid.



'At skrive er at leve'

SkriveCirklen, et skrivende fællesskab.

Hver fredag mødes en gruppe med interesse for skrivning for at udtrykke sig hver for sig og sammen.

Tekst af Met'Marie Eskesen Lambers

Vanløse mødes folk med vidt forskellig baggrund hver fredag for at fordybe sig i skrivning i et fællesskab med andre. Der hersker en helt særlig tryk og uhøjtidelig stemning, når en gruppe samles og skriver hver sin tekst, som de senere læser højt for hinanden.

SkriveCirklen har eksisteret siden 2023 og drives af frivillige kræfter. Hver fredag møder skriveværterne op for at skabe rum, hvor et antal deltagere mødes og skriver.

Rammerne står skriveværterne for, når de fortæller om do's and don'ts, og generelt vægter SkriveCirklen en høj etik med respekt for den enkelte og rummer plads til psykisk sårbarhed.

Skrivevært Tine Mette Caft fortæller, at SkriveCirklen bruger anerkendende feedback, der har som grundprincip, at man går ind og ser på det, der fungerer i teksten. Fokus er på hvad man synes

fungerer; det der rører en, det man fangede i farten og gav en eftertanke.

Videre fortæller hun, at SkriveCirklen også har et princip om, at man skal kunne gå derfra med en god oplevelse og om muligt have endnu mere mod på skriveriet, end da man kom.

Skrivevært vil dele den hjælp, hun selv har fået

Men hvad får folk til at stille op som skriveværter hver fredag året rundt?

»Jeg bliver stimuleret og får udvidet min horisont,« fortæller skrivevært Emma Katrine Sørensen og fortsætter:

»Og det har jeg gerne villet hjælpe andre med også. Jeg har gerne villet dele den hjælp, jeg selv har fået også ved at være sammen med folk, der brænder for de samme ting.«

Fortsættes næste side..

Nefer Skjoldan, skribent ved SkriveCirklen:

*Der er roligt og rart
En flamme sprutter lidt i glasset
Velkendt lyd af tog på skinner
Og taster der bliver tastet på
Tænk engang
Om man kunne glemme al rædslen udenfor i blot et øjeblik
Indse at i det store hele
Er de fleste af ens problemer inkonsekvente
(Så længe de da er det)
Og finde en stille tilstedeværelse og accept i et rum af fremmede
En form for fælles uortodoks spiritualitet
Det gør mig glad at være her*

Emma Katrine Sørensen lægger vægt på, at skrivefællesskabet er stabilt og foregår hver eneste fredag. Mange har prøvet, at ting omkring dem bliver aflyst, og det kan have stor betydning, når man i forvejen lever med psykisk sårbarhed. På den måde bliver SkriveCirklen også en stabil faktor i skrivendes hverdag.

Nefer Skjoldan, som er deltager i SkriveCirklen, fortæller, at princippet, om at man kan komme og gå, som man vil, har stor betydning for hende. Det, at man kan komme ind på de fredage, hvor man har tid og energi, og at der aldrig er noget galt ved at komme en halv time for sent, gør, at hun føler sig velkommen.

»Mange bliver inspirerede og får mod på at læse op. Folk viser meget af sig selv personligt, fordi det er et trygt rum,« fortæller Emma Katrine Sørensen, som også påpeger, at man får et netværk. SkriveCirklen er et rummeligt sted, hvor man kan være sig selv uden at skulle gemme diagnoser eller udfordringer, der er meget forståelse.

Tine Mette Caft fortæller:

»Identitet er et af de parametre, man måler recovery på. Der ligger i det at skrive, det at få et sprog for, hvem man er, hvad man har oplevet, og hvad man forestiller sig. Man får et sprog for det, og man får også et sprog ved at høre de andre og deres tekster. Og det at få et sprog for noget kan styrke ens positive identitet, fordi den fortælling, man laver om sig selv, kan udvikle sig, når sproget udvikler sig. Identitet er et af de parametre, man kan måle skrivning på.«

Foto: COLOURBOX ID: 19178663



Det kan være helende at skrive i et fællesskab

Men hvorfor er det vigtigt med et skrivende fællesskab? Hertil svarer skriveværterne, at det er vigtigt med inspiration fra andre, at skrivning er kreativitet, og at man styrker hinanden i sit udtryk, når man giver anerkendende feedback, hvilket løfter ens selvtillid. Tine Mette Caft fortæller:

»Det at arbejde med litteratur giver udsyn og indblik, så vi bliver klogere på os selv og hinanden i vores skrivecirkel.«

Generelt er kreativitet med til at øge ens psykiske velvære, og selvom skrivning er en solitær disciplin, så gøres det til noget fælles, når deltagerne senere deler teksterne ved oplæsning og feedback. På den måde mener skriveværterne, at det kan være helende at skrive i et fællesskab.

Pernille Kim, skrivevært ved SkriveCirklen:

Skriver for at

ventilere

abstrahere

reflektere

korrigere

Skriver for at blive klogere

på mig selv

på andre

på verden

Skriver for at leve

- at skrive er at leve

Lea Møller, Skrivevært ved SkriveCirklen:

*Tasterne klikker
Papir rives over
Kuglepennen skriver over blanke og linjeret papir
Mundvigene bevæges tavst
Da der læses op fra en tekst inden i
Nogle skriveværktøjer bevæges konstant
Mens andre bladrer frem og tilbage
Tager en pause og kigger ud i luften et øjeblik
Koncentrationen er skarp og alle gør sig umage
Tilstede er vi sammen i et tænksomt rum
Det er efterhånden sjældent man er tænsomme i
samme rum*

Det at skrive giver mening

»Det giver rigtig meget mening, fordi nogle gange kører hjernen i et helt andet spor, og så overhaler ens tanker en, så man får rent faktisk skrevet noget, som man ikke vidste var derinde, men som giver rigtig god mening bagefter,« siger Emma Katrine Sørensen og fortsætter:

»Når man så læser sårbare tekster op i SkriveCirklen, hører vi også, hvad andre mennesker tænker om det. Det giver glæde, det giver tilfredshed, det gør mig stolt. Så det betyder rigtig meget.«

Tine Mette Caft tilføjer:

»Det indholdsmæssige, hvor jeg får bearbejdet nogle ting ved at sætte ord på dem, betyder rigtig meget. Det kan være traumer eller bare dårlige eller gode oplevelser, som man har brug for at bearbejde på en eller anden måde. Det kan man gøre igennem skrivningen. Det er indholdssiden, og så er der jo det med at sidde og skrive, særligt i et rum hvor der sidder 12-14 andre mennesker også helt stille i tre kvarter og skriver, det er ret magisk. Jeg kan også godt skrive derhjemme, men det er sjældent, jeg kommer lige så meget i flow, som når jeg sidder i SkriveCirklen.«

Tine Mette Caft afrunder med:

»Det vigtigste er nok det med at bearbejde det på indholdssiden og så at give det udtryk med nogle

ord, som jeg synes rammer på forside. Og når det går op i en højere enhed, så bliver jeg rigtig, rigtig glad.«



Foto af: COLOURBOX ID: 59961514

Hvis læseren skulle have fået lyst til at deltage i SkriveCirklen, så dukker man bare op fredage klokken 11 på Kulturstationen i Vanløse. Man behøver ikke have forberedt noget, skriveværterne tager altid godt imod nye, og man starter bare der, hvor man er, uanset om man har skrevet før eller ej. I reglen vil der være mulighed for at skrive om et par inspirationsord, eller man kan skrive, lige hvad hjertet lyster.

Du kan finde mere om **SkriveCirklen** på deres **Facebookprofil**, eller du kan lytte til **Glorias podcast**; der ligger to afsnit, som handler om SkriveCirklen.

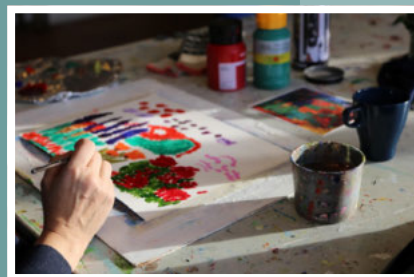
Lille Skole for Voksne i Vanløse

- Forårssemesteret er startet - du kan stadig være med
- Gratis prøvetime - kontakt skolen for at aftale tidspunkt
- Åben rundvisning hver mandag klokken 11
- Se alle fag og læs mere om skolen på www.lsfv.dk

»Jeg synes, der er en god undervisning. Man kommer hjem og man tænker og man reflekterer, og man har lært noget.«

-Mand, elev siden 2014

Lille
**SKOLE
for
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

Bliv peer - gør din erfaring til håb for andre!

Hvis du vil være med til at løbe et nyt projekt i gang, så søger vi i 'Unge og Midlertidige Boforner' frivillige peers til botilbud i København.

Som peer vil du bruge dine egne erfaringer med psykiske udfordringer til at støtte beboere i at tage nye skridt i hverdagen - ved at give håb om at det er muligt at komme sig, skabe nye handlemuligheder og invitere ind i fællesskaber.

Det gør vi i tre aktiviteter, som du kan blive en del af:

- I vores erfaringsgruppe
 - Café
- som peer-mentor i 1:1 forløb med beboere.



Lyder det som noget for dig?

Så læs eventuelt mere på vores jobopslag på frivillig.dk eller ansøg her:

Du kan også kontakte os på peermissionen@kk.dk



Scan QR-koden

Vi ser frem til at høre fra dig!

PeerMissionen, Københavns Kommune