

Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh



# Fysisk, psykisk og social sundhed

Få vejledning og støtte til et børne- og ungdomsliv i trivsel

# Velkommen til Center for Børn og Unges Sundhed

Vi hjælper københavnske børn og unge til bedre fysisk, psykisk og social sundhed.

## Sund Vægt

Sund Vægt er et behandlingstilbud til familier med børn og unge, som har svær overvægt. Tilbuddet har fokus på barnets, den unges og familiens hverdagsliv og består af familiesamtaler, psykologsamtaler, motionstilbud og madværksted. Tilbuddet bliver varetaget af sundhedsplejersker, sygeplejersker, kost- og motionsvejledere, psykologer og en læge. Sund vægt er for børn og unge ml. 2 og 16 år, som enten bor, går i institution eller går i skole i Københavns Kommune.

[www.cbussk.dk/sundvaegt](http://www.cbussk.dk/sundvaegt)

## Sundhedstjek

Sundhedstjek er en individuel samtale om din fysiske, psykiske og seksuelle sundhed og trivsel. Du taler med en sygeplejerske og en psykolog i op til en time. Har du brug for yderligere

hjælp, kan du få en opfølgende samtale. Vi kan også hjælpe dig med at få hjælp andre steder. Sundhedstjek er for dig, der er ml. 16 og 24 år, og som enten bor eller går i skole i Københavns Kommune. Du kan også - uanset din alder og bopæl - få et sundhedstjek, hvis du går på en skole, som får besøg af Sundhedstjek.

[www.cbussk.dk/sundhedstjek](http://www.cbussk.dk/sundhedstjek)

## Workshop

Workshop er et tilbud til dig, der har lyst til at booste din psykiske sundhed. Sammen med andre unge kan du deltage på forskellige workshops om alt fra selvværd, stress, angst og bekymringstanker til seksualitet. Alle workshops afholdes af psykologer. Tilbuddet er for dig, der er ml. 16 og 25 år og bor i Københavns Kommune.

[www.cbussk.dk/workshop](http://www.cbussk.dk/workshop)



## Gruppeforløb

Gruppeforløb er et fem ugers tilbud til dig, der ønsker at arbejde mere dybdegående med din psykiske sundhed. I et mix af oplæg, øvelser, erfaringsudveksling og hjemmeopgaver kommer du sammen med de andre i gruppen til at arbejde med din psykiske sundhed og nogle af de udfordringer og problemer, som du måske oplever. Gruppeforløbet bliver afholdt af psykologer og er for dig, der er ml. 18 og 25 år og bor i Københavns Kommune.

[www.cbussk.dk/gruppeforloeb](http://www.cbussk.dk/gruppeforloeb)

## Ung i forandring

Ung i Forandring er støttende, individuelle samtaleforløb hos en psykolog for dig, der oplever sociale, psykiske og/eller personlige problematikker. Ung i Forandring er for dig, der er ml. 15 og 30 år og går på udvalgte ungdomsuddannelser eller i udvalgte jobcentre i Københavns Kommune.

[www.cbussk.dk/ungiforandring](http://www.cbussk.dk/ungiforandring)

## Kontakt os

Du er meget velkommen til at kontakte os for at høre mere om vores tilbud →

## Kontakt

### Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh

Københavns Kommune

Mimersgade 41, 1. sal

2200 København N

Telefon 8220 5240

E-mail [cbus@kk.dk](mailto:cbus@kk.dk)

[www.cbus.kk.dk](http://www.cbus.kk.dk)

Find os på Facebook:

Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh

