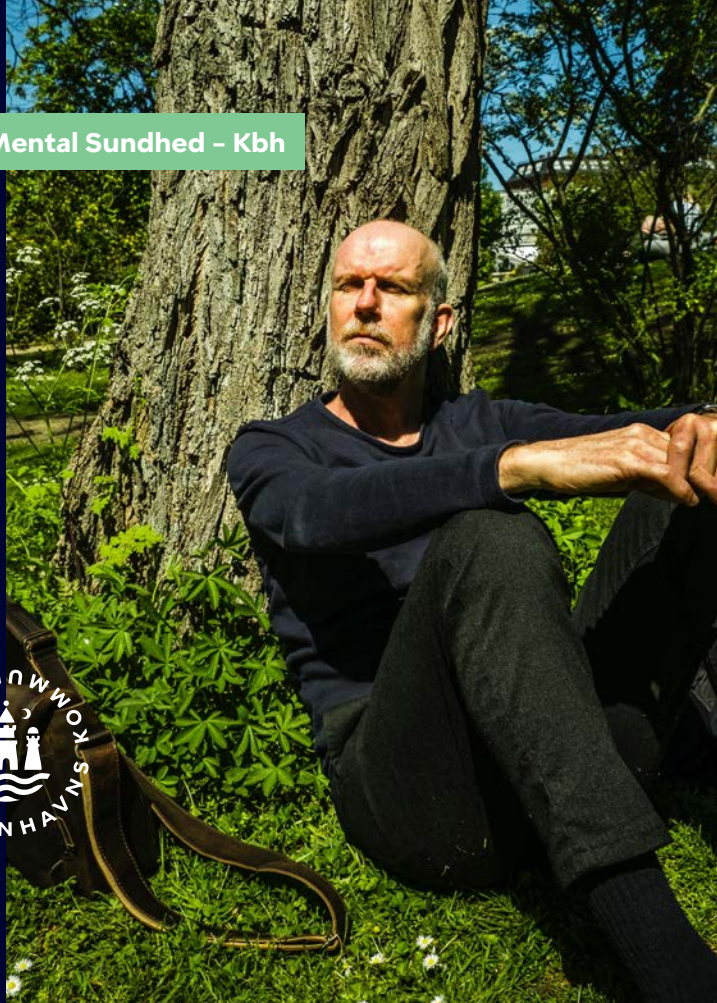


Center for Mental Sundhed - Kbh



Stress, angst eller depression?

Vi hjælper dig til bedre mental trivsel og livskvalitet

Velkommen i Center for Mental Sundhed

Vi er for københavnere, der lever med psykiske udfordringer. Vores tilbud er alle forebyggende og gratis, når du har fået en henvisning.

Oplever du tegn på stress?

På vores forløb får du hjælp til at håndtere stress, og du møder andre i samme situation.

Et forløb ledes af en psykolog og foregår på et hold med ca. 15 deltagere. Det varer ni uger. Vi mødes én gang om ugen i tre timer med pauser undervejs. Du kan vælge et forløb enten formiddag, eftermiddag eller aften. Vi tilbyder også stressforløb i naturen.

Vi arbejder på skift med kroppen, psyken og dine sociale relationer. Vi veksler derfor mellem fysiske og mentale øvelser, dialog og meditation, som styrker dig i at håndtere dagligdagen. Du har også mulighed for at få to individuelle samtaler med psykologen.

For at få et godt udbytte er det vigtigt, at du deltager gennem hele forløbet.

For at deltage skal du:

- være fyldt 18 år
- bo i Københavns Kommune
- kunne forstå og udtrykke dig på dansk
- have oplevet symptomer på stress i mindst en måned
- have lyst til at deltage aktivt på et hold med andre i samme situation
- have lyst til at lære at meditere
- ikke have behandlingskrævende psykisk sygdom.

Kontakt din læge eller jobkonsulent, hvis du er interesseret i et forløb. Din fertilitetsklinik kan også henvise dig. Når du er henvist, modtager du et brev i e-Boks til en visiterende samtale.

Læs mere
www.mentalsundhed.kk.dk



Typiske symptomer på stress

- Dårlig søvn og ekstrem træthed
- Dårligt humør og kort lunte
– du bliver nemt sur og aggressiv
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Mindre overskud til at være social
- Hjerterebank og trykken for brystet
- Susen for ørerne.

Oplever du tegn på angst?

På vores forløb får du hjælp til at håndtere din angst, og du møder andre i samme situation.

Et forløb ledes af en psykolog og foregår på hold med ca. 12 deltagere. Det varer ni uger. Vi mødes én gang om ugen i tre timer med pauser undervejs. Du kan vælge et forløb enten formiddag, eftermiddag eller aften.

Vi arbejder på skift med kroppen, psyken og dine sociale relationer. Vi veksler derfor mellem fysiske og mentale øvelser, [samtale](#) og meditation, som styrker din evne til at håndtere dagligdagen.

Du har også mulighed for at få to individuelle samtaler med psykologen under dit forløb.

For at få et godt udbytte er det vigtigt, du deltager i hele forløbet.

Læs mere
www.mentalsundhed.kk.dk

For at deltage skal du:

- være fyldt 18 år
- bo eller gå på en ungdomsuddannelse i Københavns Kommune
- kunne forstå og udtrykke dig på dansk
- have symptomer på angst i let til moderat grad
- have lyst til at deltage aktivt på et hold med andre i samme situation
- have lyst til at lære at meditere
- ikke have svær angst eller anden behandlingskrævende psykisk sygdom.

Kontakt din læge eller jobkonsulent, hvis du er interesseret i et forløb. Når du er henvist, modtager du et brev i e-Boks med en invitation til en visitende samtale.

Er du ung og kæmper med angst?

Går du i panik før eksamen, eller når du skal fremlægge noget mundtligt? Bliver du nervøs, og undgår du situationer, du egentlig gerne ville være en del af? Eller føler du dig generelt utryg eller urolig?

Så har du symptomer på angst og kan få hjælp og støtte i en gruppe for unge fra 15 år. Forløbet varer syv uger. Vi mødes 1,5 time hver gang. [Din uddannelsesinstitution er indforstået med, at du er fraværende fra undervisningen.](#)

Typiske symptomer på angst

- Uro og anspændthed
- Panik og hjertebanken
- Muskelspændinger, sved og ubehag
- Bekymring i udtalt grad
- Mindre overskud til at være social.



Oplever du tegn på depression?

På vores forløb lærer du at håndtere depression, og du møder andre i samme situation.

Et forløb ledes af psykologer og foregår på hold med ca. 12 deltagere. Det varer otte uger. Vi mødes én gang om ugen i 2,5 timer med pauser undervejs.

Vi veksler mellem fysiske øvelser, meditation, undervisning og samtale, som hjælper dig til mere trivsel, øger din energi og styrker din livskvalitet. Du har også mulighed for at få to individuelle samtaler med en af psykologerne.

For at få et godt udbytte er det vigtigt, at du deltager i hele forløbet.

For at deltage skal du:

- bo eller gå på en ungdomsuddannelse i Københavns Kommune
- kunne forstå og udtrykke dig på dansk
- have symptomer på depression i let til moderat grad
- have lyst til at deltage aktivt på et hold med andre i samme situation
- have lyst til at lære at meditere
- ikke have svær depression eller anden behandlingskrævende psykisk sygdom.

Kontakt din læge eller jobkonsulent, hvis du er interesseret i et forløb. Når du er henvist, modtager du et brev i e-Boks med en invitation til en visiterende samtale.

Ung med depression?

Vi har også forløb for unge mellem 15 og 22 år. De foregår enten på dit uddannelsessted eller i Center for Mental Sundhed. Tal med din studievejleder eller din læge, hvis du vil vide mere.

Samtaler for ældre

Vi tilbyder op til otte psykologsamtaler til ældre, der oplever mistrivsel, fx ensomhed, funktionstab, tab af en nær eller svære tanker om livets afslutning og døden.

En af vores psykologer besøger dig i dit hjem, hvor I taler sammen om det, der fylder for dig. Tal med din kontaktperson i kommunen, hvis du vil vide mere.

Læs mere
www.mentalsundhed.kk.dk

Typiske symptomer på depression

- Tristhed og nedtrykthed
- Selvbebrejdelse og skyldfølelse
- Lav energi
- Dårlig søvn
- Ændret vægt og appetit
- Mangel på interesse og ligegyldighed.



Kontakt

Center for Mental Sundhed - Kbh

Københavns Kommune

Mimersgade 41
2200 København N

Amagerbrogade 150, 1. sal
2300 København S

Telefon 3530 2530

www.mentalsundhed.kk.dk

