

# CENTER FOR MENTAL SUNDHED

– en del af Odense Kommune

Arrangementer

Undervisning

Rådgivning

Information

Kurser

NADA



## Mental sundhed

Din mentale sundhed er ligeså vigtig som din fysiske sundhed. Det handler om at have det godt, så du for det meste kan være glad og tilfreds med dit liv.

ABC for mental sundhed er forskningsbaseret og bidrager med konkrete råd til, hvordan du kan styrke din mentale sundhed.

- Gør noget aktivt
- Gør noget sammen
- Gør noget meningsfuldt

## Rådgivning

Vi tilbyder anonym rådgivning til dig, der er fyldt 18 år og bor i Odense. Vi tager altid udgangspunkt i dig og din situation.

### Eksempler på emner:

- Personlige temaer
- Livskriser
- Pårørendes situation
- Psykisk sygdom
- Ensomhed
- Angst og depression

Du kan få op til 3 rådgivningssamtaler hos os. Vi har ugentligt rådgivning uden tidsbestilling. Vi er fagprofessionelle, har stor erfaring og vi lytter meget gerne.

## Information

I Center for Mental Sundhed har vi stor viden om alle de tilbud, der findes om mental sundhed i Odense.

Centret:

- Synliggør indsatser og tilbud indenfor den kommunale, regionale og frivillige verden
- Ajourfører og indtaster indsatser i Sundhedsforvaltningen i SOCIAL - KOMPAS

Hvis du har brug for at finde det rette tilbud, er du velkommen til at kontakte os og høre nærmere eller besøge vores hjemmeside:

[www.odense.dk/mentalsundhed](http://www.odense.dk/mentalsundhed)

## Undervisning

Du har mulighed for at få os ud på din arbejdsplads eller dit studie hvis du er nysgerrig på mental sundhed og mødet med mennesker med psykisk sygdom eller sårbarhed.

Alle oplæg vil indeholde en introduktion til begrebet mental sundhed.

**Rådgivningen er anonym og gratis.**



## Frivillige

Vi har en gruppe frivillige, der alle har eller har haft psykisk sygdom inde på livet. De kan bookes til foredrag og undervisning om deres egen personlige beretning, enten alene eller sammen med en af vores rådgivere.

Nogle af vores frivillige er uddannet instruktører og underviser på vores Lær at tackle-kurser.

Hvis du har lyst til at blive frivillig i Center for Mental Sundhed, er du hjertelig velkommen til kontakte os til en indledende snak.

## Kurser

### Lær at tackle angst og depression

Kurserne er for dig, der er fyldt 18 år, bor i Odense og har symptomer på angst og/eller depression.

Selvhjælpskurset strækker sig over 7 uger. Her får du mulighed for at tilegne dig viden og redskaber, der kan være brugbare til at håndtere hverdagens udfordringer.

Kurserne er gratis og kræver ingen henvisning. Kontakt centret og få en forsamtale.



## NADA

### For dig der har været til rådgivning i centret.

Vi tilbyder DROP IN NADA om onsdagen uden tidsbestilling. Du kan komme kl. 10.00 eller kl. 11.00.

### NADA bruges til at:

- Forebygge stress
- Finde indre ro
- Få bedre søvn
- Mindske angst og rastløshed
- Skabe balance

## Arrangementer

Centret afholder året igennem en række arrangementer ofte sammen med samarbejdspartnere. Temaerne omhandler mental sundhed og psykisk sygdom og henvender sig bredt og til alle aldersgrupper.

På vores hjemmeside og sociale medier, kan du holde dig orienteret om vores kommende arrangementer.



# KONTAKT

Ring 63 75 08 75  
[mentalsundhed@odense.dk](mailto:mentalsundhed@odense.dk)

Se telefontider på vores hjemmeside  
[www.odense.dk/mentalsundhed](http://www.odense.dk/mentalsundhed)

Jernbanegade 15 - 5000 Odense C

