

Center for Mental Sundhed - Kbh

# Tungt?



Gratis samtaler for unge 15-22 år, der har det svært  
[kk.dk/tungt](https://kk.dk/tungt)

# Er du ung, og er hverdagen tung?

I Center for Mental Sundhed - Kbh tilbyder vi gratis psykologforløb til unge, der har brug for hjælp til større trivsel. Er du tit nervøs eller bekymret, og undgår du at være med til noget, du egentlig gerne ville være en del af? Eller føler du dig ofte nedtrykt, tappet for energi og har negative tanker og følelser? Så kan et forløb med en psykolog være en god hjælp til at få det bedre.

## Gruppeforløb og individuelle samtaler

Vores psykologer har stor erfaring med at hjælpe unge, der oplever tegn på angst og depression. Dit forløb vil foregå i en gruppe i kombination med individuelle samtaler med en psykolog.

## Sådan får du et samtaleforløb

For at deltage i et gratis forløb med en psykolog skal du:

- være 15-22 år
- bo i eller gå på en ungdomsuddannelse i København
- og have brug for hjælp til at trives bedre.

Kontakt din læge, studievejleder, UU-vejledningen eller Sundhedstjekket i Center for Børn og Unge Sundhed – Kbh. De kan hjælpe dig med at blive henvist til et forløb hos os.

Når vi har modtaget din henvisning, får du et brev i din e-Boks med et link til et

spørgeskema, du skal udfylde. Når du har udfyldt skemaet, ringer du til eller sender os en mail for at aftale en tid, hvor du kan tale med en psykolog. Informationerne i skemaet er psykologens forberedelse til samtalen. Sammen finder vi ud af, om forløbet er det rigtige for dig, eller om der er andre og mere oplagte muligheder.

Læs mere om psykologforløb for unge [mentalsundhed.kk.dk/unge](https://mentalsundhed.kk.dk/unge)

**Center for Mental Sundhed – Kbh**

Mimersgade 41, 2. sal  
2200 København N  
Telefon 3530 2530  
[mentalsundhed@kk.dk](mailto:mentalsundhed@kk.dk)