

Samtaler til ældre



Center for Mental Sundhed - Kbh

Tal med en psykolog



- hvis du har brug for hjælp til større tristhed

Er du ældre og oplever, at livet er trist? Måske du har mistet en, der stod dig nær? Eller du er ked af ikke længere at kunne det, du har kunnet tidligere.

Det kan også være, at du går med svære tanker om noget, du har fortrudt, om livets afslutning og døden. Hvis belastningerne bliver for overvældende, er samtaler med en psykolog ofte en god hjælp.

En psykolog har særlig viden om de tanker og følelser, man kan have, når livet er svært at forstå og håndtere. Psykologen kan hjælpe dig med at belyse din situation fra forskellige vinkler, og sammen kan I finde vej i det, som er svært.

Samtaler i dit hjem

En af vores psykologer kan møde dig i dit hjem, hvor I taler sammen om det, der fylder for dig. Samtalerne kan også foregå i Center for Mental Sundhed.

Sådan får du et samtaleforløb

For at få gratis samtaler med en psykolog skal du være over 65 år, bo i København, og have brug for psykologhjælp til at trives bedre.

Du kan blive henvist af en sundhedsmedarbejder fra Københavns Kommune eller af din egen læge. Du eller en pårørende kan også selv kontakte Center for Mental Sundhed.

Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41, 2. sal
2200 København N
Telefon: 3317 2200
Mail: mentalsundhed@kk.dk

Læs mere om samtaler for ældre
mentalsundhed.kk.dk