



Jernbanegade 15 · 5000 Odense C  
Tlf.: 63 75 08 75 · [mentalsundhed@odense.dk](mailto:mentalsundhed@odense.dk)  
[www.odense.dk/mentalsundhed](http://www.odense.dk/mentalsundhed)

## Åbningstider

**Åben anonym rådgivning:**  
Mandag - torsdag: 13.00-15.30  
Fredag: lukket

**Kontortid:**  
Mandag - torsdag: 08.00-15.30  
Fredag: 08.00-13.00



## Rådgivnings- og Informationscenter

MENTAL SUNDHED | PSYKISK SÅRBARHED | PSYKISK SYGDOM



ODENSE KOMMUNE



ODENSE KOMMUNE

Du kan komme forbi i vores  
åbningstid mandag til torsdag  
kl. 13.00 til 15.30  
eller kontakte os på  
tlf.: 63750875

## Center for Mental Sundhed er Odense Kommunes Rådgivnings- og Informationscenter om mental sundhed, psykisk sårbarhed og psykisk sygdom.

### Åben anonym rådgivning

- Et tilbud til borgere i Odense, der har gavn af professionel rådgivning og vejledning. Her kan du komme og tale om din trivsel og eventuelle udfordringer.

#### Eksempler på emner:

- Personlige temaer
- Livskriser
- Pårørendes situation
- Psykisk sygdom

**Du kan komme forbi i vores åbningstid mandag til torsdag kl. 13.00 til 15.30 eller kontakte os på tlf.: 63750875**

Vores rådgivere er social- og sundhedsfagligt uddannet og har bred psykiatriglig viden.

Rådgivningen er anonym og gratis.

### Mental Sundhed

Din mentale sundhed er vigtig.

- Mental sundhed handler om at trives, at have en stærk følelse af meningsfuldhed, hvori egne evner kan udfoldes.
- At være i stand til at håndtere livets udfordringer.
- At indgå i fællesskaber med andre mennesker.

Vi arbejder med mange tiltag for at styrke indsatsen for mental sundhed og sundhedsfremme, ved f.eks. rådgivning, foredrag, temadage, folkeoplysende kampagner.

### Kursus: Lær at tackle angst og depression

#### Lær at tackle hverdagen som pårørende

Kursuserne henvender sig til alle over 18 år.

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

Kurset er gratis og kræver ingen henvisning.

Vi afvikler kurserne i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.



... at føle sig anerkendt og hørt

### Vi tilbyder også

#### Sparring og rådgivning:

Til interne og eksterne samarbejdspartnere, studerende, arbejdspladser mv.

#### Information:

- Overblik og viden om tilbud til mennesker med psykisk sårbarhed inden for kommunalt, regionalt og frivilligt regi.
- Et bredt udvalg af pjecer og informationsmateriale.

#### Oplæg til dialog og undervisning:

Har du/din arbejdsplads brug for mere viden om specifikke emner inden for psykiatri/psykisk sårbarhed? Eller søger du/I inspiration til, hvordan du/I kan arbejde med mental sundhed - både på arbejdspladsen og i samarbejde med borgerne eller andre steder? Vi kommer gerne ud, og det er gratis. Eksempler på emner: Angst, depression, mødet og samarbejdet med en psykisk sårbar borger, hvad er mental sundhed? - Og hvordan vi styrker mental sundhed og trivsel?

### Lighed i sundhed

Vi arbejder på at mindske ulighed i sundhed ved at medvirke til at nedbryde tabu og tavshed om psykisk sygdom og sårbarhed igennem landsindsatsen EN AF OS.

Vi arbejder desuden på at udbrede forståelsen for fællesskabets betydning for mental sundhed og trivsel - i tæt samarbejde med Folkebevægelsen mod Ensomhed. Desuden er vi tovholder for ABC for mental sundhed i Odense Kommune.



### Frivillige

Vi samarbejder med en stor gruppe frivillige, der kan bookes til foredrag og undervisning om deres egen personlige beretning. Enten alene eller sammen med en af centerets rådgivere - på uddannelsesinstitutioner, på arbejdspladser og lignende. De frivillige kan bookes gennem Center for Mental Sundhed.

