



TRONDHEIM KOMMUNE

# Alle har en psykisk helse



## Alle har en psykisk helse

Psykisk helse betyr hvordan vi har det, hvordan vi føler oss, og tenker om oss selv. Vår psykiske helse kan forandre seg gjennom livet. De fleste av oss opplever perioder som kan kjennes litt tunge. Hvis du opplever å ha det vanskelig er det viktig å ta i problemene så tidlig som mulig.

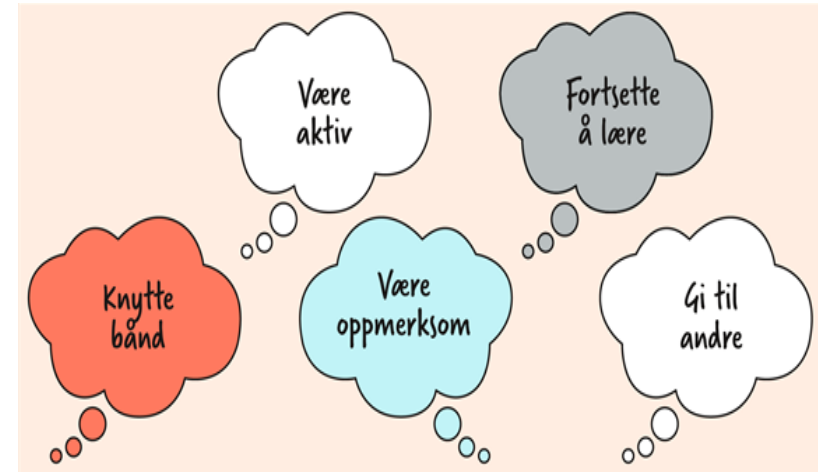
Ofte er det lettere å snakke om et vondt kne eller en vond hofte enn hvordan du egentlig føler deg. Det kan være nyttig å ha noen fortrolige å snakke med. Kanskje kan en samtale med helsepersonell ved Infosenteret for seniorer være et første sted å sette ord på det?

Alle opplever vanskelige perioder i livet, dette gjelder også mennesker over 65 år. Det kan være knyttet til forandring av livssituasjon, tap av nære relasjoner, ensomhet, tap av helse eller annet. Å være pårørende kan også tappe mye energi.

Livskvalitet handler om det som gir livet verdi og mening. Hva skal til for at du kjenner på positive følelser som glede, mestring og mening? Noen har glede av en tur i skogen, andre av å se vakker natur. Noen nyter musikk eller mat, eller løser et vrient kryssord. Alt som bidrar til slike gode følelser gir økt livskvalitet og kan styrke den psykiske helsa.

På de neste sidene kan du lese mer om hva du selv kan gjøre for å øke din livskvalitet. Dette er råd fra Helsenorge.no.

## Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse



### Knytt bånd

Mennesker er sosiale vesener, og vi trenger hverandre for å føle tilhørighet og mening. Noen trenger mange, noen trenger få, men alle trenger noen. Å ha et nettverk av mennesker rundt oss, noen vi kan dele livet med og hente støtte fra, gjør at vi føler oss tryggere og gladere. Venner,

kolleger, familie og lokalmiljø utgjør en slags grunnmur i livet, og den bør vedlikeholdes.

- ❖ Lag en avtale med en venn du ikke har sett på en stund
- ❖ Inviter noen på søndagsmiddag
- ❖ Meld deg som frivillig. Det finnes mange lokale organisasjoner

### **Vær aktiv**

Å være fysisk aktiv er godt for kroppen og gjør at du føler deg bra. Anbefalingene er minimum 30 minutter moderat fysisk aktivitet per dag, men det er helsebringende om du klarer å ta i så du blir andpusten et par ganger i uka. De som er aktive sammen med andre, opplever at det sosiale bidrar til økt trivsel og godt humør. Utendørsaktiviteter gir frisk luft og sollys, og det kan redusere stress, øke energinivået og virke positivt både på følelse av velvære, livskvalitet og søvn.

Det er fint om du har en aktivitet eller flere som du virkelig har glede av, og som er en naturlig del av hverdagen din. Det

kan også være alt fra å spille brettspill eller drive med håndarbeid, til å delta på et kurs.

- ❖ Lag noen faste avtaler med deg selv og/eller andre. En fast tur fungerer for mange, enten på dagtid eller kveldstid
- ❖ En litt lengre tur av og til gir dagslys i den mørke årstiden

### **Vær oppmerksom**

Øv deg på å være oppmerksom og legge merke til det som er rundt deg. Bruk øyne, ører og nesa aktivt. Å legge merke til noe vakkert eller uvanlig kan gi glede og en følelse av å være mer tilstede i livet. Se på omgivelsene rundt deg, hvordan naturen endrer seg, og legg merke menneskene rundt deg.

- ❖ Hvordan kjennes været mot ansiktet i dag?
- ❖ Hva smaker egentlig dagens første kaffe? Ikke gjør alt mulig annet samtidig – kjenn etter!
- ❖ Vær oppmerksom på pusten din. Vær tilstede her og nå!

## Fortsett å lære

Å lære seg nye ting gir glede og stolthet. De som fortsetter å lære og utfordre seg selv sier oftere at de kjenner seg optimistiske og har håp og selvtillit. Å sette seg mål og nå dem gir en god mestringsopplevelse. Og målene trenger ikke å være kjempehøye.

- ❖ Ta opp igjen noe du tidligere i livet har hatt lyst til å lære
- ❖ Lær deg noe nytt

## Gi til andre

Å gi handler om å gjøre noe for andre. Alt fra å gi en vennlig kommentar til å bidra i frivillig arbeid, styrker bånd mellom mennesker. Det gir økt livskvalitet.

- ❖ Smil til en du ikke kjenner
- ❖ Gjør noen en tjeneste uten at de har bedt om det
- ❖ Se om du kan bidra i frivillig arbeid



## Trenger du noen å snakke med?

Hvis du opplever at psykiske vansker skaper utfordringer og tar mye plass i hverdagen din, kan du benytte deg av tjenestetilbudet i Trondheim kommune.

Ring Infosenteret for seniorer for en prat, vi har også god oversikt over kommunens ulike aktivitetstilbud. Du finner en oversikt over kontaktinformasjon på baksiden av brosjyren. Vi tilbyr også kurset “Takk, bare bra...”. Kurset er både for deg som ønsker å forebygge depresjon og for deg som føler deg nedfor. Gjennom undervisning får du lære sammenhenger mellom tanker, følelser, fysiske reaksjoner og handlinger, og hva du selv kan forbedre i eget liv. Kurset går over 10 uker og blir tilbudt hver vår og høst.

Har du behov for mer spesialisert hjelp knyttet til milde psykiske vansker, kan du kontakte “Rask psykisk helsehjelp”,

som er ett av lavterskeltilbudene i enhet for psykisk helse og rus. Tilbudet omfatter blant annet behandling relatert til angst, lettere depresjonsplager, begynnende alkohol-/rusproblemer eller søvnproblemer, sorg/krise. Rask psykisk helsehjelp er tilgjengelig på telefon **91 61 37 75** for råd og informasjon alle hverdager fra klokken 12.00-13.00.



På nettsiden til Trondheim kommune finner du mer informasjon om de ulike tilbudene innen psykisk helse. Søk opp psykisk helse på Trondheim kommunes nettsider.

## Nasjonale telefonnummer du kan kontakte anonymt

### Mental helse

116 123

Mental Helses telefon- og netttjeneste er for alle som trenger noen å snakke eller skrive med. Døgnåpen tjeneste.

[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)

### Kirkens SOS

22 40 00 40

Døgnåpen tjeneste.

[www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

### Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse

22 49 19 22 (hverdager 10:00 - 15:00, tirsdag 11:00 - 19:00)

Nasjonal rådgivningstelefon for pårørende

[www.lpp.no](http://www.lpp.no)

### Rådet for psykisk helse

[www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)

### Sorggrupper

41 46 82 22

Samtalegruppe for etterlatte eller andre i samme situasjon

[www.sorggrupper.no](http://www.sorggrupper.no)

### **Infosenteret for seniorer**

72 54 67 91 (hverdager kl. 12.00-14.00)

Erling Skakkes Gate 14

For samtale, råd, veiledning.

Informasjon om muligheter i seniortilværelsen.

Kurs "Takk, bare bra".

[www.trondheim.kommune.no/infosenteret](http://www.trondheim.kommune.no/infosenteret)

### **Enhet for psykisk helse og rus**

91 61 37 75

Spesialisert hjelp i psykisk helse

Rask psykisk helsehjelp, benytt kontaktskjema på:

[www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helse-tjenester/psykisk-helse/rask-psykisk-helsehjelp/](http://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helse-tjenester/psykisk-helse/rask-psykisk-helsehjelp/)

**Helse og velferdskontor Falkenberg:** 72 54 15 00

**Helse og velferdskontor Lerkendal:** 72 54 64 00