

MINDS Äldretelefon

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa och stöder människor i kris. *De arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, och där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får det stöd de behöver.*
<https://mind.se/>

Äldretelefonen, 020-22 22 33, är öppen vardagar kl. 10-15.
Den vänder sig i första hand till dig som är 60+ och som mår psykiskt dåligt.
Men den är även öppen för anhöriga och för dig som känner dig ensam och vill ha någon att prata med.



"Tack det känns bättre nu när jag har fått prata med någon"

Äldretelefonen bemannas av volontärer som har fått specialutbildning i att bemöta äldre med psykiska problem. Flera rapporter från bland annat Socialstyrelsen visar att äldres psykiska ohälsa är ett eftersatt område och att depression är tre gånger så vanligt bland äldre. Detsamma gäller flera andra typer av psykisk ohälsa. Att må psykiskt dåligt och tappa tron på livet är något som kan drabba alla – oavsett ålder och kön. När tankarna är mörka och tunga kan ett gott samtal bli en vändpunkt. För en del kan det också ge stöd att söka mer professionell hjälp. En stödtelefon kan då vara ett första steg. Det är en medmänniska som är beredd att lyssna och ta den hjälpsökande på allvar under anonymitet.