

Oversigt over tilbud til børn, unge og familier

Indholdsfortegnelse

Introduktion til anvendelse af oversigten	3
Rådgivningsmuligheder til børn og unge.....	4
BørneTelefonen.....	4
Børns Vilkår's bisidderordning	4
GirlTalk	4
Headspace	4
Novavi Ung Revers	5
Red Barnet – SletDet, om digital krænkelse.....	5
Sorglinjen (også henvendt til voksne)	6
Tuba – til børn og unge der er vokset op i hjem med alkohol- og/eller stofmisbrug	6
Rådgivningsmuligheder til familier og forældre	7
Familierrådgivningen	7
ForældreTelefonen.....	7
Lev uden vold – anonym hotline	7
Mødrehjælpen.....	7
Serøst – GirlTalk henvendt til voksne.....	8
Gruppetilbud	8
Angstforeningens selvhjælpsgrupper	8
Børn, Unge og Sorg (foregår i København og Helsingør)	9
Børnekurser for børn med forældre med en psykisk sygdom – et regionalt tilbud	9
Herreværelset: Selvhjælpsgruppe for mænd med hjertelidelse.....	10
Lev uden vold – efterværnsgruppe for voldsudsatte kvinder	10
Novavi Ung Revers gruppeforløb	10
Psykiatrifondens gruppetilbud til børn og unge (foregår i København)	11
Reservekollegerne: Netværksgruppe for voksne uden for arbejdsmarkedet.....	12
Sorggrupper for voksne.....	12
Trivselsgrupper for børn og unge.....	12

Tuba – individuel og gruppeterapi for børn og unge fra misbrugshjem	13
Ud af voldens skygge – mødrehjælpens indsats (foregår i København)	13
Psykisk sårbarhed	14
<i>Akutte tilbud</i>	14
Akutteam – et regionalt tilbud	14
Livslinien	14
<i>Rådgivning i psykiske problemer</i>	15
Bedre psykiatri	15
Psykiatrifonden	15
SIND	15
Sind-huset Hillerød	16

Introduktion til anvendelse af oversigten

Dette er en oversigt over frivillige foreninger, regionale tilbud og private organisationer der tilbyder individuelle tilbud og gruppetilbud til børn og familier i Hillerød Kommune. Hensigten med oversigten er at give et overblik over hvilke tilbud det er muligt at benytte i kommunen, enten som barn, ung eller familie. Den kan både ses som inspiration og en invitation til fagpersoner til at undersøge de enkelte tilbud yderligere hvis du som fagperson finder dem relevante i forhold til en problemstilling du sidder med. Den kan også blot benyttes som en oversigt over tilbud man som privatperson kan kontakte.

Tilbuddene er ikke kommunale tilbud, hvilket betyder at vi ikke har tilsyn med- eller kvalificerer tilbuddene, men blot vil gøre opmærksom på at de findes og eventuelt kan være brugbare. Eventuelle henvendelser kan rettes til de enkelte foreninger, der har tilbuddene.

Hvis du som fagperson vil anbefale et eller flere af disse tilbud, anbefaler vi, at du selv undersøger dem i dybden først. Vi anbefaler dog indledningsvist at undersøge kommunens tilbud, eksempelvis i form af lokale børnegrupper på barnets distriktsskole, råd og vejledning fra Familier og Sundhed med videre.

Derudover er det vigtigt at bemærke at der løbende sker ændringer i forhold til tilbuddene, og at du derfor bør tjekke op på om et tilbud fortsat er aktivt, hvis du ønsker at bruge eller anbefale dette – hvis du bliver opmærksom på ændringer, må du meget gerne skrive til familier@hillerod.dk. Der bliver sørget for at opdatere oversigten med jævne mellemrum.

Rådgivningsmuligheder til børn og unge

BørneTelefonen

BørneTelefonen er en del af Børns Vilkår og er henvendt til alle børn og unge uanset deres problematik. De frivillige ved BørneTelefonen har alle en børnefaglig baggrund.

Kontakt:

Chatrådgivning på telefon 11 61 11. Mandag til fredag kl. 07-02. Lørdag, søndag og helligdage kl. 11-02.
SMS på telefon 11 61 11. Mandag til fredag kl. 07-24. Lørdag, søndag og helligdage kl. 11-24. Ved akut problem kan der også ringes på 11 61 11.

Børns Vilkårs bisidderordning

Ved Børns Vilkår kan rådgiverne tilbyde børn en bisidder hvis de skal til børnesamtale ved kommunen eller i Familieretshuset. Dette kan barnet blive tilbudt ved selv at kontakte BørneTelefonen, men det er også muligt for forældre, pårørende eller fagpersoner at kontakte bisidderordningen.

Kontakt:

Bisidderordningen på telefon 35 55 55 59
Derudover kan børn kontakte BørneTelefonen (se ovenfor), og forældre og pårørende kan kontakte ForældreTelefonen (se nedenfor, s. 7).
Fagpersoner kan kontakte FagTelefonen på telefon 35 55 55 58.

GirlTalk

GirlTalk er en anonym SMS- og chatrådgivning der henvender sig til piger i alderen 12-24 år. GirlTalk kan rådgive i diverse problemstillinger og rådgiverne uddannes løbende i temaer som selvmordstanker og selvmordsforsøg, selvskaide, spiseforstyrrelser, seksuelle overgreb, angst og vold i hjemmet.

Kontakt:

SMS- og chatrådgivningen har åbent søndag-torsdag kl. 18:30-22:30 samt fredag og lørdag kl. 19-21.

- Chatrådgivningen findes på hjemmesiden: www.girltalk.dk
- SMS-rådgivningen kontaktes på: 89 00 800

Headspace

Headspace er et gratis rådgivningstilbud til unge mellem 12 og 25 år. Samtidig er det også muligt for forældre at søge rådgivning og viden hos headspace. Headspace rådgiver i alle former for problemer. Nogle af de mest hyppige er ensomhed, angst, selvskaide, boligproblemer, jobsøgning og familieproblemer. Det er muligt at skrive en SMS, ringe, chatte eller møde op i en af headspace' afdelinger (se nedenfor).

Kontakt:

Telefon (både til opkald og sms): 21 10 13 30

Mail: info@headspace.dk

Chatten har åbent mandag og onsdag kl. 12-18, og tirsdag og torsdag kl. 12-22 og kan findes på følgende link: <https://www.headspace.dk/chat>

Headspace-afdelinger i nærheden af Hillerød:

Helsingør

Lundegade 17B 3000

Helsingør

tlf: 5373 3010

Lyngby-Taarbæk/Kongens Lyngby

Jernbaneplassen 22

2800 Lyngby

Se oversigten over alle centre på: <https://www.headspace.dk/find-dit-headspace>

Novavi Ung Revers

Novavi Ung Revers er for børn og unge, hvis forældre har problemer med alkohol eller andre rusmidler. Der tilbydes behandling til børn og unge mellem 0-25 år, og der er både mulighed for individuelle- og gruppeforløb (se gruppetilbud s. 9 for mere info). Begge tilbud strækker sig over ca. 10-14 gange.

Derudover er der mulighed for at chatte anonymt eller benytte sig af brevkassen.

Kontakt:

Find kontaktoplysninger på lokalforeningerne: <https://ungrevers.novavi.dk/kontakt-os/>

Chatrådgivning: Mandag kl. 16-18 på: <https://ungrevers.novavi.dk/velkommen-til-chatten/>

Brevkassen: <https://ungrevers.novavi.dk/brevkassen/>

Mail: frederikssund.ungrevers@novavi.dk

Red Barnet – SletDet, om digital krænkelse

Rådgiverne fra SletDet kan kontaktes hvis børn/unge oplever at private, grænseoverskridende eller krænkende informationer, billeder eller videoer deles uden samtykke. Rådgiverne kan hjælpe med at fortælle barnet/den unge om sine rettigheder og hjælpe med hvad barnet/den unge selv kan gøre for at begrænse skaden. Derudover kan de hjælpe med at få slettet hadesider, grupper og kopier af billeder og videoer, og i nogle tilfælde kontakte sociale medier eller voksne på barnets/den unges skole hvis det ønskes.

Alle rådgiverne er professionelle og specialiserede inden for ungdom, sociale medier og digitale krænkelse.

Kontakt:

Ring på telefon 29 27 01 01 mandag, onsdag og torsdag klokken 14-17.

Chat med en rådgiver på: <https://redbarnet.dk/sletdet/chat-med-os/> mandag, onsdag og torsdag klokken 14-17

Eller skriv på: <https://redbarnet.dk/sletdet/skriv-til-os/> - henvendelser besvares inden for to hverdage.

Sorglinjen (også henvendt til voksne)

Sorglinjen er en del af Det Nationale Sorgcenter, og henvender sig til alle over 13 år der har en nærtstående der er alvorligt syg eller død. Der er både unge og ældre frivillige på Sorglinjen der alle har det til fælles, at de har mistet en nærtstående. Det er muligt at ringe, chatte, SMS'e og skrive til en brevkasse.

Kontakt:

Alle rådgivningsmuligheder ved Sorglinjen har åbent alle dage mellem klokken 17 og 21. Telefonrådgivning: 70 209 903

SMS: 27 27 25 25

Chatten kan tilgås på følgende link: <https://sorgcenter.dk/chat/>

Brevkassen kan tilgås på følgende link: <https://sorgcenter.dk/brevkassen/>

Tuba – til børn og unge der er vokset op i hjem med alkohol- og/eller stofmisbrug

Tuba er en forening der henvender sig til børn og unge der er vokset op i en familie med alkohol og/eller stofmisbrug. Tuba har forskellige tilbud som chatrådgivning, ung til ung debatforum, brevkasse samt individuel- og gruppeterapi (for uddybende af de to sidstnævnte se under 'Gruppetilbud').

TUBAs chatrådgivning varetages af frivillige rådgivere. Samtalen kan vare op til 1 time, og man kan her være helt anonym.

TUBAs debatforum kaldet 'Ung til ung' er til børn og unge der ønsker at dele tanker, følelser og oplevelser med andre unge der har stået i lignende situationer. TUBA sikrer et trygt rum for de unge ved at slette personlige oplysninger i indlæggene, og sletter desuden indlæg hvis de virker stødende, strider mod dansk lovgivning, eller giver negative opfordringer.

I TUBAs brevkasse er det muligt at stille spørgsmål til de frivillige rådgivere døgnet rundt.

Ud over de forskellige rådgivningsmuligheder holder TUBA jævnligt drop-in møder og cafeaftener rundt omkring i landet med forskellige temaer. På følgende link er det muligt at se hvilke begivenheder der er hvor og hvornår: <https://tuba.dk/find-hjaelp/begivenheder/>. Derudover er det muligt at læse om andre børn/unges fortællinger på følgende link: <https://tuba.dk/find-hjaelp/fortaellinger-fra-unge/>

Kontakt:

Chatrådgivningen: Mandag-torsdag kl. 18-22 på: <https://tuba.dk/find-hjaelp/chat/>

Ung til ung debatforum: <https://tuba.dk/forum/>

Brevkasse: <https://tuba.dk/letters/>

Rådgivningsmuligheder til familier og forældre

Familierådgivningen

Familierådgivningen tilbyder rådgivende samtaler om udfordringer i livet omkring temaer som eksempelvis trivsel i familien, skilsmisse, opdragelse, grænsesætning, mobning, sorg/krise og selvværd.

Efter aftale tilbydes op til fem samtaler for forældre, par, unge, ældre og enlige. Rådgiverne er uddannet familierapeuter og psykologer. Til samtalerne vil der være to rådgivere af gangen for at sikre at familierne mødes med respekt og accept, og udgangspunktet er at familien selv skal nå frem til de konklusioner og handlinger familien har ressourcer til.

Kontakt:

Familierådgivningen kan træffes tirsdag og torsdag på: -

Telefon: 48 24 19 07

- Mail: selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk

ForældreTelefonen

ForældreTelefonen er en del af Børns Vilkår, og er en rådgivning til alle forældre og pårørende som har spørgsmål vedrørende børn. Alle rådgiverne har en børnefaglig baggrund.

Kontakt:

På telefon 35 55 55 57

- Mandag, torsdag og fredag klokken 9-17
- Tirsdag og onsdag klokken 9-21 - Lørdag er telefonen lukket - Søndag klokken 15-21.

Lev uden vold – anonym hotline

Lev Uden Vold driver den nationale hotline til pårørende, fagfolk og personer der er udsat for, eller udøver vold i en nær relation. Rådgiverne står klar til at lytte, rådgive og hjælpe døgnet rundt alle ugens dage. Hotlinen hjælper med alle former for vold.

Kontakt:

Tlf. 1888 - døgnåbent

Mødrehjælpen

Mødrehjælpen rådgiver både mødre og fædre, og det primære formål er at hjælpe den enkelte med at forbedre sin situation.

I mødrehjælpens landsdækkende rådgivning *Holdepunkt* har gravide og forældre med børn under 18 år mulighed for at få gratis og uvildig rådgivning på chat eller telefon. Der rådgives blandt andet om samvær, skilsmisse, økonomi, barnets trivsel, vold i familien, tvivl om abort og sociale rettigheder.

Kontakt:

Chatrådgivning på: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/chat/>

- Åbningstider: mandag, tirsdag og torsdag kl. 9-14:30; onsdag kl. 12:30-15 og fredag kl. 9-11:30

Tal med en rådgiver, tlf.: 33 45 86 00

- Åbningstider: 9-14 mandag og tirsdag; onsdag 12:30-15; torsdag 9-16:30 og fredag 9-11:30

Lokalforeningen i Hillerød: <http://www.moedrehjaelpenhillerod.dk/>

- Formand: Annemarie Melchior, tlf.: 30 45 22 24, mail: hillerod.LF@moedrehjaelpen.dk

Seriøst – GirlTalk henvendt til voksne

GirlTalk har to tilbud henvendt til voksne – en telefonrådgivning og en brevkasse.

GirlTalks telefonrådgivning er henvendt til forældre, fagpersoner eller andre voksne med spørgsmål i relation til piger og unge kvinder mellem 12-24 år.

- Telefonrådgivningen kan kontaktes onsdag kl. 10-12 og torsdag kl. 18-20 på: 44 11 04 13
- Det er også muligt at booke en tid på følgende link: <https://www.serioest.dk/telefonraadgivning>

Brevkassen er et gratis tilbud til fagpersoner, forældre og andre voksne pårørende til piger og unge kvinder i alderen 12-24 år.

- Brevkassen findes på følgende link: <https://www.serioest.dk/brevkasse>

Gruppetilbud

Angstforeningens selvhjælpsgrupper

I gruppen er det hensigten at gruppemedlemmerne deler deres erfaringer med, og tanker om, angst med andre ligesindede og derigennem opleve ikke at være alene med sin angstlidelse. I grupperne arbejdes der med selvhjælpsmateriale og små øvelser (eksempelvis at holde oplæg) i det omfang deltagerne selv ønsker det. De fleste selvhjælpsgrupper mødes en fast hverdagsaften (mandag-torsdag) hver anden uge klokken 19-21. Der er ca. 7 deltagere i en gruppe og ledes af 1-2 gruppeledere.

For at kunne deltage i en selvhjælpsgruppe skal man være medlem af Angstforeningen (250 kroner pr. kalenderår). Det kræver dog ikke medlemskab at stå på venteliste til selvhjælpsgrupperne, men medlemmer kommer først i køen til ledige pladser. Derudover skal man have en "ren" angstdiagnose eventuelt kombineret med depression. Det skyldes at angstforeningen ikke har mulighed for at yde den rette støtte til mennesker med andre psykiske lidelser som psykoser, skizofreni m.v. Derudover kræver det at man er ude af enhver form for misbrug og er i stand til at rumme andres problemer.

Det er muligt at få et personligt formøde på en halv time på angstforeningens kontor på Frederiksberg hvor man kan få mere viden om hvordan det er at være i en selvhjælpsgruppe. Formødet bestilles på angstgruppens mail (se under kontakt). Formødet holdes onsdag mellem klokken 11 og 13.

Kontakt

På mail ved uddybende spørgsmål til angstgrupper eller ønske om formøde: grupper@angstforeningen.dk
Ved tvivl om, om en selvhjælpsgruppe er det rette er det også muligt at kontakte Telefon Rådgivningen på telefon 70 21 13 20

Tilmelding sker via følgende link: <https://angstforeningen.dk/gruppetilmelding/>

Børn, Unge og Sorg (foregår i København og Helsingør)

Børn, Unge og Sorg er en del af Det Nationale Sorgcenter der har afdelinger i Aarhus, Odense, København og Helsingør. Målgruppen er børn og unge op til 27 år, med undtagelse af enkelte tilbud der henvender sig til voksne over 27 år.

Børn, unge og sorg tilbyder gruppeterapi til unge voksne i alderen 16-27 år hvis forældre eller søskende har en livstruende eller invaliderende sygdom eller er døde. For aldersgruppen 8-19 år tilbydes familiesamtaler, gruppeforløb og i et mindre omfang individuelle samtaler afhængigt af behov. Generelt arbejder Børn, Unge og Sorg med i højere grad at inddrage forældre og afholde familiesamtaler for i højere grad at kunne støtte mindre børn gennem samarbejde med forældre.

Afdelingen i København har ligeledes oprettet to særlige tilbud med gruppeterapi til teenagere mellem 13-19 år og til unge mellem 20 og 28 år som har mistet en far eller mor med et alkohol- eller stofmisbrug. Derudover tilbyder Det Nationale Sorgcenter også gratis sorgterapi til efterladte over 65 år der udvikler en kompliceret sorgreaktion. Tilbuddene er henvendt til alle uanset hvilken kommune familien/barnet/den unge bor i.

Kontakt:

For at gøre brug af Børn, Unge og Sorgs tilbud skal man udfylde en henvendelsesformular på deres hjemmeside. Der findes forskellige formularer der kan udfyldes af henholdsvis den pågældende der søger hjælp, pårørende og professionelle. Henvendelsesformularerne findes på følgende link:

<https://sorgcenter.dk/psykologhjælp/ring-mig-op/>

- Herefter bliver man kontaktet af en psykolog fra foreningen i forhold til at vurdere hvilket tilbud der kunne give mening.

Ved uddybende spørgsmål kan receptionen kontaktes på tlf.: 70 266 766

Børnekurser for børn med forældre med en psykisk sygdom – et regionalt tilbud

Børnekurset er et tilbud fra Psykiatrisk Center Nordsjælland til børn der har en forælder med en psykisk sygdom. Til børnekurserne får børnene viden om psykisk sygdom samtidig med at de møder andre børn, der har samme tanker og oplevelser. Det hjælper børnene til lettere at håndtere de udfordringer der kan opstå, når en i familien er ramt af en psykisk sygdom. Børnekurset er som udgangspunkt et tilbud til børn og unge i alderen 9-16 år hvis forældre er, eller har været, i behandling i Region Hovedstadens Psykiatri.

Alle børn bliver skrevet på en venteliste og inddelt efter alder. Når der er børn nok i samme aldersgruppe bliver forældrene kontaktet. Kurserne består af 6-8 børn og forløber over 6 eftermiddage. Kurserne bliver

afholdt på Psykiatrisk Center Nordsjælland og faciliteres af henholdsvis en socialrådgiver og en sygeplejerske der begge har erfaring fra psykiatrien, og er uddannet i at varetage kursusforløb for børn.

Kontakt

Udviklingskonsulent/socialrådgiver Mie Albrechtsen mie.albrechtsen@regionh.dk, tlf.: 29779872

Herreværelset: Selvhjælpsgruppe for mænd med hjertelidelse

Gruppen er for alle mænd der har haft en hjertelidelse/og eller er hjertepatient. Gruppen er baseret på hjælp til selvhjælp hvilket betyder at deltagerne får mulighed for at håndtere egen situation, tanker og oplevelser gennem fortælling og refleksion. Gruppen tilbydes i et samarbejde mellem Hjerteforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød.

Kontakt:

Niels Bergh Andersen, niels_bergh@privat.dk

Lev uden vold – efterværnsgruppe for voldsudsatte kvinder

I Hillerød har organisationen Lev Uden Vold oprettet en netværksgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder fra Hillerød og omegn der er brudt ud af volden. Det sker i samarbejde med Hillerød Kvindekrisecenter, og Frivilligcenter Hillerød.

Efterværnsgruppen faciliteres af en gruppeleder fra Lev Uden Vold, med psykologisk baggrund, i samarbejde med en medarbejder fra krisecenteret. Sammen med deltagerne i gruppen hjælper de den enkelte kvinde med at bearbejde voldsoplevelsen, og give støtte til at komme videre i livet.

Rammer for efterværnsgrupper:

- Efterværnsgrupperne er for tidligere voldsudsatte der er brudt ud af volden.
- Man skal have været på krisecenter eller igennem et ambulante behandlingsforløb for at deltage.
- Efterværnsgrupperne mødes hver anden uge, i alt 10 gange.
- Hvert møde varer 3 timer med pause.
- Der er max 8 deltagere af samme køn pr. gruppe.

Kontakt:

Lev Uden Vold opretter løbende nye grupper og kan kontaktes for flere informationer

- Mette Thyghøj, Projektleder for efterværn og gruppeterapeut mt@levudenvold.dk, tlf. 31 71 44 41
- Lotte Grostøl, sekretariatschef i Lev Uden Vold, lg@levudenvold.dk, tlf. 31 66 44 41
- Gitte Blomgreen Pedersen, socialrådgiver og terapeut på Hillerød Kvindekrisecenter,
- mail: gpb@kvindecenter.dk, tlf. 26 30 52 53

Novavi Ung Revers gruppeforløb

Novavi Ung Revers henvender sig til børn og unge i alderen 0-25, hvis forældre har problemer med alkohol eller andre rusmidler. Der er både mulighed for individuelle- og gruppeforløb, og begge tilbud strækker sig

over ca. 10-14 gange. I et gruppeforløb vil der oftest være to 8-10 unge og 2 behandlere, der mødes ca. hver 14. dag. Derudover er der hos Novavi mulighed for at chatte anonymt eller benytte sig af brevkassen.

Kontakt:

Find kontaktoplysninger på lokalforeningerne: <https://ungrevers.novavi.dk/kontakt-os/>

Chatrådgivning: Mandag kl. 16-18 på: <https://ungrevers.novavi.dk/velkommen-til-chatten/>

Brevkassen: <https://ungrevers.novavi.dk/brevkassen/>

Mail: frederikssund.ungrevers@novavi.dk

Psykiatrifondens gruppetilbud til børn og unge (foregår i København)

Psykiatrifondens grupper foregår alle i psykiatrifondens lokaler i Nordvest, men det er henvendt til alle – dog skal familierne (eller kommunen) selv sørge for transport.

Det er værd at bemærke at Psykiatrifondens tilbud ændrer sig løbende – både i forhold til om det fortsat er tilbud, men også hvordan tilbuddet foregår.

Børnegrupper

Psykiatrifondens børnegrupper henvender sig til børn på 7-12 år med forældre med psykisk sygdom. Det er ikke nødvendigt at forældrene er officielt diagnosticeret eller tilknyttet psykiatrien. Grupperne skal ses som et slags forebyggende tilbud, der dog også henvender sig til nogle af de mere belastet. Grupperne sammensættes som en blanding af mere og mindre belastede børn. I den sammenhæng er det værd at være opmærksom på at børnene ikke skal være så belastede at de ikke kan fungere i en gruppesammenhæng.

Kort information:

- Alle kan henvende sig.
- Forløbet består af 10 gruppemøder af 2 timer.
- Gruppen består af 8 børn og 2 erfarne gruppeledere.
- OBS: Der er venteliste på 9-12 måneder, og derfor anbefales det at man blot tilmelder sig selvom man er i tvivl.
- Der afholdes en forsamling og en afslutningsamtale.

Ungegrupper

Psykiatrifondens ungegrupper henvender sig til unge i alderen 13-17 år med psykisk syge forældre. Det er dog ikke et krav at forældrene har en officiel diagnose.

Grupperne er som det ser ud lige nu online, men det kan ske at de bliver ændret til fremmødegrupper.

Eventuelt vil de starte søskendegrupper op i efteråret 2020 – kontakt Tina Magstrup for yderligere.

Kontakt (både for børne- og ungegrupper):

Tina Magstrup på tlf. 23 11 69 40

Reservekollegerne: Netværksgruppe for voksne uden for arbejdsmarkedet

Formålet med netværksgruppen er at skabe rum til at mødes i dagtiden, hvor andre er på arbejde og har et kollegafællesskab. Tilbuddet er henvendt til alle under 65 år.

Kontakt:

For yderligere oplysninger: rk@frivilligcenter-hillerod.dk.

Sorggrupper for voksne

Hillerød Provsti tilbyder sorggrupper for voksne der har mistet en nærtstående ved dødsfald. Selvom det er et tilbud fra kirken kræver det ikke at man skal have tilknytning til kirken for at deltage. Gruppen ledes af samtaleterapeut Ellen Esmarch Pedersen (Læs mere om hende på: www.ellenesmarch.dk).

Gruppen mødes i alt 10 gange ca. hver anden uge. Ugedag og tidspunkt er efter aftale inden gruppens møder. Når der er deltagere nok, stiftes ny gruppe. Der er 5-8 deltagere i hver gruppe.

Når man henvender sig inviteres man til en forsamtale for at gruppelederen Ellen kan møde deltagerne og vurdere situationen.

Kontakt:

- Ellen Esmarch Pedersen på telefon: 61 78 77 83 eller mail: ellenesmarch@gmail.com

Gruppen afholdes i Hillerød Kirke, Østergade 12, 3400 Hillerød.

Obs: Dette tilbud er kun henvendt til voksne, men frivilligcentret har sorggrupper for børn og unge (Læs mere under 'trivselsgrupper for børn og unge').

Trivselsgrupper for børn og unge

Frivilligcenter Hillerød tilbyder trivselsgrupper for børn og unge hvor de kan sætte ord på deres situation, afklare deres dilemma, se handlemuligheder og opleve at de ikke er alene. Trivselsgrupperne kan handle om forskellige emner som:

- Børn og unge i skilsmisefamilier
- Børn og unge i sorg
- Børn unge med søskende med særlige behov/handicap
- Ungegruppen "Tid til at være ung" for 15-25 årige med forældre der har demens

Hver gruppe ledes af to voksne frivillige.

Kontakt:

For yderligere information kontakt Eva Christensen der er koordinator for trivselsgrupperne på: ec@frivilligcenter-hillerod.dk.

Læs mere om trivselsgrupperne på følgende link hvor der ligeledes ligger en uddybende folder: <https://frivilligcenter-hillerod.dk/borger/selvhaelp/trivselsgrupper-for-born-og-unge>

Tuba – individuel og gruppeterapi for børn og unge fra misbrugshjem

I TUBAs afdeling i Hillerød Kommune tilbydes terapi for unge mellem 14 og 24 år uanset hvilken kommune de bor i, og for unge mellem 25 og 35 år der bor i Hillerød Kommune.

Individuel terapi

I et individuelt forløb i TUBA arbejder den unge sammen med en psykolog eller psykoterapeut med de temaer, den unge har brug for hjælp til. Terapeuterne i TUBA har en særlig viden om det at være barn af forældre med misbrugsproblemer, og de har stor erfaring med individuel terapi for unge. Et forløb tilrettelægges efter den unges behov og den unge og terapeuten aftaler sammen hvor ofte de skal ses og hvor længe den unge ønsker/har brug for hjælp.

Gruppeterapi

I en gruppe i TUBA er der som regel 9 jævnaldrende unge og to terapeuter der leder gruppen. Gruppen mødes hver anden uge, og et gruppemøde tager 2½ til 3 timer. Grupperne starter som regel med en runde hvor hver enkelt fortæller hvordan han eller hun har det, og hvad der er sket siden sidst. Derefter går gruppen i dybden med et tema eller en af de situationer der er blevet nævnt i runden.

Kontakt:

For at starte et terapiforløb skal den unge udfylde kontaktformularen på følgende side:

<https://tuba.dk/afdelinger/hilleroed/>

Adressen for TUBA Hillerød er: Slotsgade 34, 1. sal, 3400 Hillerød

Derudover kan afdelingen kontakt på E-mail: hilleroed@tuba.dk

Ud af voldens skygge – mødrehjælpens indsats (foregår i København)

I Ud af Voldens Skygge kan kvinder og børn der har levet med fysisk eller psykisk vold i familien få rådgivning og behandling til at bearbejde voldens følger. Det tilbydes til kvinder der har forladt eller truffet beslutning om at forlade den voldelige partner, men stadig lever med de psykiske, fysiske og sociale følger af volden. Der visiteres gennem Mødrehjælpens rådgivning kaldet Holdepunktet (se under 'Rådgivning til familier og forældre'). Det er dog værd at være opmærksom på at der er lang ventetid.

Andre muligheder mødrehjælpen peger på ved samme problemstilling:

- Ambulant behandlingstilbud: Danner Stiftelsens "Sig det til nogen"
- En frivillig støtte/gruppetilbud: Qnet ved Røde Kors (Bl.a. i Frederikssund og Egedal Kommune)

Forløbet skræddersyes til kvinderne og deres børn ud fra deres behov. Behandlingen er tværfagligt sammensat og varetages af socialrådgivere, socialpædagoger, terapeuter og psykologer, og foregår i Mødrehjælpens lokaler i København. Dog er det muligt at deltage i et forløb selvom man ikke bor i Københavns Kommune.

Et forløb varer typisk 18 måneder og kan eksempelvis indeholde:

- Individuelle samtaler
- Gruppeforløb for voldsudsatte mødre
- Mor/Barn-samtaler
- Støttende samtaler med mor om barnet og morrollen
- Børnesamtaler
- Børnegrupper for børn i alderen 5-15 år
- Efterværn

Kontakt:

- Adresse: Abel Cathrines Gade 13, 1654 København V
- Telefon: 33 45 86 00
- Mail: Koebenhavn@moedrehjaelpen.dk

Psykisk sårbarhed

Akutte tilbud

Akutteam – et regionalt tilbud

Akutteamet er et regionalt tilbud tilknyttet region hovedstadens psykiatri. Det kan kontaktes hvis man er i kontakt med en person over 18 år med akut opstået psykiatrisk problemstilling. Målgruppen er personer - med svær angst

- i krise
- med forværring af psykotiske problemstillinger
- med øget iritabilitet og vredesudbrud
- med trished og selvmordstanker

Teamets medarbejdere vil ud fra jeres samtale vurdere situationen, og beslutte om teamet skal tilbyde hjemmebesøg/ambulant samtale, eller om der skal henvises til anden instans fx psykiatrisk skadestue, egen læge eller politi.

Akutteamet kan kontaktes kl. 9-21 i hverdage, og kl. 9-19 i weekender og helligdage på tlf.: 38 64 32 80

Livslinien

Livslinien henvender sig til alle med selvmordstanker og selvmordsforsøg. Livslinien består af rådgivere der er vant til at tale om disse emner, og derfor kan hjælpe med at sætte ord på det svære, og se på hvilke andre muligheder personen kan ty til end selvmord.

Kontakt:

Livsliniens telefonrådgivning kan kontaktes alle dage fra kl. 11-04 på: 70 20 12 01.

Chatrådgivning på hjemmesiden: www.livslinien.dk, der har åbent mandag og torsdag kl. 17-21, og lørdag kl. 13-17.

Netrådgivning på: www.skrivdet.dk. De bestræber sig på at besvare indenfor 1-3 dage.

Livslinien kan også kontaktes hvis man er pårørende eller efterladt til selvmord.

Rådgivning i psykiske problemer

Bedre psykiatri

Bedre psykiatri er en landsforening for pårørende. Lokalforeningen i Hillerød tilbyder caféaftener, foredrag og samtalegrupper for pårørende til psykisk syge. Der findes både samtalegrupper for pårørende generelt, men også forældrenetværksgrupper.

Kontakt:

Telefon til lokalforeningen i Hillerød: 40 20 81 92

Mail: hagh@bedrepsykiatri.dk

Psykiatrifonden

Psykiatrifonden har både telefonrådgivning og chatrådgivning til mennesker med psykiske sygdomme og problemer, personer i krise, deres pårørende og fagfolk. Det er gratis, anonymt og fagligt funderendt.

Chatrådgivningen består både af en personlig chat mellem den unge og en rådgiver fra psykiatrifonden, og en gruppechat der er henvendt til unge med psykisk syge forældre. Gruppechatten faciliteres af en rådgiver fra psykiatrifonden.

Kontakt:

Telefon: 39 25 25 25

Chatten kan tilgås på følgende link: <https://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/chat.aspx>

Åbningstider for den personlige chatrådgivning: Mandag og onsdag kl. 18-22; tirsdag, torsdag og lørdag kl. 12-16.

Åbningstider for gruppechatten: Onsdag kl. 19:30-21:30 og torsdag kl. 19-21

- *På nuværende tidspunkt er onsdag henvendt til unge mellem 15 og 25 år med angst og torsdag til unge pårørende.*

SIND

SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed arbejder for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende.

SINDs landsdækkende telefonrådgivning har åbent 60 timer om ugen. Den er henvendt både til dem der er ramt af psykisk sårbarhed/sygdom og pårørende.

Kontakt:

Telefon: 70 23 27 50 Åbningstider:

- Hverdage kl. 11-22.
- Søn- og helligdage kl. 17-22.

Væresteder

Sind-huset Hillerød

Sind-huset i Hillerød er et aktivitetshus/værested for psykisk sårbare. Tilbuddene er henvendt til alle psykisk sårbare fra 18 år og op efter. Der er en række aktiviteter i huset:

- Fællesspisning mandag og onsdag kl. 18
- Jobcafé som er en åben selvhjælpsgruppe for psykisk sårbare
- Kaffe og kage fredag kl. 12:30-15
- Motion for sindet, mandag kl. 15:15-16:15
- Sind-huset café - åben café med fællesspisning, mandag og onsdag kl. 15-21
- Sind ungegruppe henvendt til psykisk sårbare i alderen 18-40 år, tirsdag kl. 12-14:30

Kontakt:

- Tlf.: 48 26 58 53, mail: huset@sind.dk
- Kontaktperson for jobcafé Ole Hagman, mail: olehagman@youmail.dk, tlf: 60 25 10 78