

Oversigt over tilbud til børn, unge og familier

Indhold

Introduktion til anvendelse af oversigten	4
Rådgivningstilbud til børn og unge	5
Alkolinjen UNG	5
Angst & StressForeningen	5
Bryd Tavshedens rådgivninger	5
BørneTelefonen.....	5
Børns Vilkårs bisidderordning	6
Center for voldtægtsofre (også henvendt til voksne)	6
Cyberhus.....	6
Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade.....	6
GirlTalk	7
Headspace	7
Joannahuset	7
LGBT+ rådgivningen.....	7
Ligelinie	8
Mindhelper.....	8
Novavi Ung Revers	8
NEFOS – netværket for selvmordsramte (også henvendt til voksne)	8
OpenTalk – til unge af unge	9
Privatsnak.....	9
Pårørende Netværket (også henvendt til voksne)	9
Reden Ung.....	9
Red Barnet – SletDet, om digital krænkelse.....	10
SAVN – Børn og pårørende til indsatte (også henvendt til voksne).....	10
Sexlinien for unge.....	10
Sorglinjen (også henvendt til voksne)	11
Tuba – til børn og unge der er vokset op i hjem med alkohol- og/eller stofmisbrug	11
Ung på Linje.....	11
Ung til Ung.....	12

Rådgivningstilbud til familier og forældre	12
Danner	12
Dansk Stalking Center.....	12
Den nationale hotline – Lev uden Vold	12
Familierådgivningen – Frivilligcenter Hillerød.....	13
FBU-Linien	13
Forælder Fondens rådgivning	13
Forældrerådgivningen	13
ForældreTelefonen.....	14
Fri af misbrug - familierådgivning.....	14
Girtalk - Rådgivning til forældre og nære voksne.....	14
Sjældne diagnosers helpline	14
Holdepunkt - Mødrehjælpen.....	14
KFUM's konfliktmægling	15
Kræftrådgivningen Hillerød	15
Offerrådgivningen	15
Gruppetilbud	16
Angst & StressForeningens selvhjælpsgrupper.....	16
Børn, Unge og Sorg.....	16
Børne- og ungekurser for børn og unge med forældre med en psykisk sygdom – et regionalt tilbud	17
Herreværelset: Selvhjælpsgruppe for mænd med hjertelidelse.....	17
Novavi Ung Revers gruppeforløb	17
Projekt Q-værk samtalegrupper.....	17
Psykiastrifondens online ungegrupper	18
Pårørende Netværket – gruppeforløb til pårørende	18
Depressionsforeningen – Selvhjælpsgruppe Hillerød	19
Sorggrupper for forældre, der har mistet et barn	19
Sorggrupper for voksne – Hillerød Provsti	19
Trivselsgrupper for børn og unge.....	19
Tuba – individuel og gruppeterapi for børn og unge fra misbrugshjem	20
Ud af voldens skygge – mødrehjælpens indsats	21
Mødestedet – Ventilen Hillerød.....	21
Psykisk sårbarhed	22
Akutteam – Psykiatrisk Center Nordsjælland i Hillerød	22

Livslinien	22
Bedre psykiatri	22
DepressionsLinien	22
Psykiatrifonden	23
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed	23

Introduktion til anvendelse af oversigten

Dette er en oversigt over frivillige foreninger, regionale tilbud og private organisationer, der tilbyder individuelle og gruppebaserede forløb til børn, unge og familier i Hillerød Kommune. Formålet er at give et lettilgængeligt overblik over de tilbud, der findes uden for det kommunale regi.

Oversigten kan bruges af fagpersoner, som ønsker at finde relevante tilbud i forhold til en konkret problemstilling, men også af privatpersoner, der søger hjælp og støtte. Bemærk at tilbuddene ikke er kommunale, og Hillerød Kommune fører derfor ikke tilsyn med dem. Eventuelle henvendelser kan rettes til de enkelte foreninger, der har tilbuddene.

Hvis du som fagperson ønsker at anbefale et tilbud, opfordrer vi til, at du selv undersøger det nærmere. Vi anbefaler desuden, at du først orienterer dig i kommunens egne tilbud – fx lokale børnegrupper på barnets distriktsskole eller råd og vejledning fra Familier og Sundhed.

Vær opmærksom på, at tilbuddene kan ændre sig over tid. Tjek derfor altid, om et tilbud stadig er aktuelt, før du henviser til det. Hvis du opdager ændringer, er du meget velkommen til at give besked på familier@hillerod.dk. Oversigten opdateres løbende.

Rådgivningstilbud til børn og unge

Alkolinjen UNG

Alkolinjen UNG er et rådgivningstilbud til unge med alkoholproblemer inde på livet. De har både telefonrådgivning, chatrådgivning og brevkasse. En telefonsamtale med en rådgiver varer typisk 20 minutter, men kan være kortere eller længere alt efter, hvad der er behov for. Man er anonym, når man ringer til Alkolinjen.

Kontakt:

Telefon 80 200 500

Chatrådgivning: [Online chat: Gratis og anonym rådgivning | Alkohol & Samfund](#)

Åbningstider for telefon og chat: alle hverdage kl. 9-17.

Brevkasse: [Brevkasse: Hjælp til unge om alkohol | Alkohol & Samfund](#)

Angst & StressForeningen

Angst & Stressforeningen tilbyder hjælp og rådgivning til børn og unge gennem Angst- & StressTelefonen og Angst- & StressChatten. Deres rådgivere er uddannet til at tale om angst og stress hos børn og unge – og med børn og unge.

Kontakt:

Angst- & StressTelefonen: 82 30 60 70. Åbningstider tirsdag, onsdag og torsdag kl. 18-21.

Angst- & StressChatten: Du skal være fyldt 18 år for at bruge chatrådgivningen. Det er anonymt. På chatten kan du kontakte en rådgiver og få vejledning eller akut støtte.

Åbningstid onsdag 19-21.

Bryd Tavshedens rådgivninger

Bryd tavsheden hjælper børn og unge i alderen 13-24 år med at tale om vold. Det kan enten være vold i hjemmet eller i et kæresteforhold. Rådgiverne har mange års erfaring med at hjælpe børn og unge, der har været udsat for vold. Bryd Tavsheden kan kontaktes telefonisk og online. Der er også mulighed for samtaleforløb.

Kontakt:

Brevkassen: Altid åben: <https://brydtavsheden.dk/hjaelp/brevkassen/>

Chatrådgivning: Tirsdag – torsdag kl. 17-20. <https://brydtavsheden.dk/hjaelp/chatten/>

Telefon: +45 44 45 20 90. Tirsdag – torsdag kl. 17-20.

Samtaleforløb: Skriv en mail til: samtaler@brydtavsheden.dk

BørneTelefonen

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

Kontakt:

Telefon: Man kan ringe gratis og anonymt til telefon 116 111. Telefonen har døgnåbent hele året.

Chatrådgivning kan findes på hjemmesiden: [BørneTelefonen - få råd og hjælp fra en voksen eller andre børn](#)

[og unge](#). Chatten har døgnåbent hele året.

SMS: Man kan sende en SMS på nummeret 116 111. SMS'en har døgnåbent hele året.

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:

Børn og unge kan få en bisidder ved at ringe direkte til bisidderteamet på telefon 35 55 55 56 eller ved at kontakte børnetelefonen (se ovenfor).

Forældre, pårørende og fagpersoner kan også ringe til Børns Vilkårs bisidderteam.

Center for voldtægtsofre (også henvendt til voksne)

Center for Voldtægtsofre er for personer, der er blevet voldtaget eller har været udsat for anden seksuel misbrug, samt deres pårørende. Center for Voldtægtsofre kan fortælle, hvordan man skal forholde sig og hjælpe med hele processen. Der er både mulighed for telefonisk rådgivning og personligt fremmøde på afdelingerne. Man behøver ikke at have anmeldt voldtægten før man benytter sig af kontakten, og det er ikke nødvendigt med en henvisning. Tilbuddet er gratis og man er velkommen til at tage en pårørende med til centret.

Kontakt:

Klinik for Seksuelle Overgreb, Hillerød

Telefon: 48 29 63 65

Telefontid: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 8-9 og kl. 12-13

Cyberhus

Cyberhus er et anonymt rådgivningstilbud til udsatte unge mellem 9-23 år. Cyberhus er et tilbud, hvor unge kan få støtte og råd fra voksne frivillige rådgivere via chat, sms og brevkasse, eller dele tanker med jævnaldrende. Alle rådgivere har relevant faglig baggrund og er oplært i online rådgivning af Cyberhus.

Kontakt:

Brevkasse: <https://cyberhus.dk/brevkasse>

SMS: <https://cyberhus.dk/sms>

Gruppechat: <https://cyberhus.dk/ung-til-ung>

Forum: <https://cyberhus.dk/ung-til-ung>

Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade

Foreningen Spiseforstyrrelser & Selvskade tilbyder personlig, telefonisk og online rådgivning til mennesker, der er berørt af spiseforstyrrelser eller selvskade og deres pårørende.

Kontakt:

Telefon og SMS: 70101818

Chat: <https://spiseforstyrrelse.dk/raadgivning/chatraadgivning>

Brevkassen: <https://spiseforstyrrelse.dk/raadgivning/brevkassen>

Bestil tid til personlig samtale: <https://spiseforstyrrelse.dk/raadgivning/personlig-samtale>

Faglig sparring: <https://spiseforstyrrelse.dk/raadgivning/faglig-sparring>

GirlTalk

GirlTalk er en anonym 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, selvskade, spiseforstyrrelser, seksuelle overgreb, angst og vold i hjemmet.

Kontakt:

Chatrådgivningen har åbent søndag-torsdag kl. 18:30-00:00 samt fredag og lørdag kl. 19:00-23:00.

Chatrådgivningen findes på hjemmesiden: <https://girltalk.dk/unge/chat-med-os/>

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, selvskade, boligproblemer, jobsøgning og familieproblemer. Det er muligt at skrive en SMS, ringe, chatte eller møde op i en af Headspace' afdelinger (se nedenfor).

Kontakt:

Tag kontakt til Headspace på deres hjemmeside: [headspace - headspace](https://headspace.dk)

Headspace-afdelinger i nærheden af Hillerød:

Lyngby-Taarbæk/Kongens Lyngby
Lyngby Hovedgade 28
2800 Kongens Lyngby

Headspace Gentofte

Hellerupvej 24

2900 Hellerup

Se oversigten over alle centre på: [headspace afdelinger - headspace](https://headspace.dk/afdelinger)

Joannahuset

Joannahuset er et døgnåbent krisecenter for børn og unge under 18 år.

De tilbyder omsorg, husly, rettighedsbaseret rådgivning og retshjælp.

Telefonnr. til børn og unge: +45 25 65 75 58

Man kan også møde fysisk op på deres lokation: Kong Georgs vej 21, 2000 Frederiksberg. De har åbent 24/7.

LGBT+ rådgivningen

LGBT+ Rådgivningen er for alle, der har spørgsmål om køn, krop eller seksualitet og ønsker at vende dem med nogen i et fortroligt rum.

Kontakt:

Book en rådgivningssamtale i København: [LGBT+ Danmark Book en personlig rådgivningssamtale - LGBT+ Danmark](#)

Chatrådgivning: [LGBT+ Danmark Chat med rådgivningen - LGBT+ Danmark](#). Mandag, tirsdag og torsdag kl. 18-20.

Telefonrådgivning: 33 13 19 48

Rådgivning via mail: raadgivningen@lgbt.dk

Ligelinie

Ligeværds rådgivning Ligelinie er en socialfaglig og juridisk telefonrådgivning for unge og voksne med særlige behov i form af kognitive udfordringer samt deres forældre og andre pårørende. Rådgivningen kan fx handle om, hvordan man søger bostøtte, eller hvad brevene fra kommunen betyder.

Rådgivningen er gratis og fortrolig.

Kontakt:

Åbningstider mandag kl. 8-12 og onsdag kl. 13-15.30.

Telefon: 22 34 3+ 13

Mail: Ligelinie@ligeværd.dk

Mindhelper

Mindhelper er en brevkasse til unge, hvor de kan få råd og viden om alt fra ensomhed og kærestesorger til angst og depression. Brevkassen er anonym og passes af psykologistuderende med hjælp fra færdiguddannede psykologer.

Kontakt:

<https://mindhelper.dk/brevkasse/>

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.

Der er mulighed for anonym chat- og smsrådgivning. Man kan også benytte sig af brevkassen.

Kontakt:

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

Chat- og sms-rådgivning: Mandag kl. 14-16 på: <https://ungrevers.novavi.dk/chat-sms/>

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

Telefon: 39 45 57 99

NEFOS – netværket for selvmordsramte (også henvendt til voksne)

NEFOS giver støtte og rådgivning til efterladte og pårørende til personer, som har udført en selvmordshandling. Rådgivningen er for alle aldre.

NEFOS tilbyder både rådgivning over telefon, virtuelt eller ved fysisk møde. Når du kontakter NEFOS finder I sammen ud af, hvordan rådgivningen bedst kan fungere for dig.

Kontakt:

Telefon: 63 12 12 26

Mail: kontakt@nefos.dk

OpenTalk – til unge af unge

OpenTalk er et gratis og fortroligt samtaletilbud under SIND rådgivning til unge mellem 18 og 29 år. Man kan kontakte rådgivningen uanset problematik. I OpenTalk kan man få telefoniske, digitale eller fysiske samtaler.

Kontakt:

Telefon: 70 27 01 52. Åbningstider er mandag, onsdag, fredag kl. 9-15 og tirsdag og torsdag kl. 10-16.

Du kan også sende os en mail på opentalk@sindraadgivning.dk, hvor du kort ridser din situation op og dit telefonnummer eller anden kontaktinfo – så vil vi kontakte dig hurtigst muligt.

Privatsnak

Privatsnak drives af Sex og Samfund. De har både en rådgivning for børn mellem 10-12 år og unge mellem 13-15 år. Rådgivningen kan handler om krop, føleler, seksualitet osv. Rådgiverne er selv unge og er uddannede i rådgivningen. De er typisk studerende og læser fx til lærer, læge, sygeplejerske, psykolog eller jordemoder. Man er anonym.

Kontakt

Telefon: 70202281

Chat (10-12 årige): [Chat](#) Åben alle hverdage kl. 15-19.

Chat (13-15 årige): [Chat](#)

Brevkasse (13-15 årige): [Brevkasse](#)

Pårørende Netværket (også henvendt til voksne)

Pårørende Netværket tilbyder rådgivning pårørende til unge og voksne med et formodet misbrug og afhængighedsproblematik, voksne berørt af misbrug og afhængighed og fagpersoner og borgere med spørgsmål til problematikker vedrørende forbrug og misbrug.

Pårørende Netværket tilbyder akut telefonisk rådgivning, samtaleforløb og gruppeforløb.

Kontakt:

Telefon: 70 90 90 80. Mandag – tirsdag kl. 15-18. Onsdag-fredag kl. 18-21.

Samtaleforløb: <https://www.misbrugsportalen.dk/raadgivningstilbud/samtaleforloeb.aspx>

Reden Ung

Reden Ung er et rådgivningstilbud til unge fra 15-30 år, som udveksler intimitet og seksuelle ydelser (fx salg af sex, sugardating, nøgenbilleder mm.) og har brug for rådgivning om seksuelle gråzoner.

Kontakt:

Telefon: 40 90 11 11

SMS og mail til rådgiver i København: 22 61 36 31, vss@redenung.dk. Du kan også booke en fysisk samtale.

Red Barnet – SletDet, om digital krænkelse

Rådgiverne fra SletDet kan kontaktes hvis børn/unge under 18 år 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 krænkelser.

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: [Skriv til os - SletDet Rådgivningen](#) - henvendelser besvares inden for to hverdage.

SAVN – Børn og pårørende til indsatte (også henvendt til voksne)

SAVNs telefonrådgivning tilbyder støtte til pårørende til indsatte samt til fagpersoner, der er i kontakt med disse pårørende – eksempelvis pædagoger, lærere og medarbejdere i PPR. Rådgivningen dækker juridiske, økonomiske og socialfaglige emner og har særligt fokus på problemstillinger relateret til børn og familier. Samtalerne foregår primært telefonisk, men der er også mulighed for at få vejledning via mail. Det er en socialrådgiver og en familieterapeut med solid erfaring fra området, der står for rådgivningen.

Kontakt:

Telefonrådgivning til pårørende: 28806000. Åben alle dage fra kl. 10-15.

Chatrådgivning: [SAVN - Børn og pårørende til indsatte](#)

Rådgivning til fagpersoner: [SAVN - Børn og pårørende til indsatte](#)

Sexlinien for unge

Sexlinien drives af Sex og Samfund og er en gratis rådgivning for unge mellem 15 og 15 år. Rådgivningen besvarer spørgsmål om bl.a. køn, prævention, sex, abort, krop, følelser og seksuelle rettigheder. Rådgiverne er selv unge og uddannede i rådgivningen. De er typisk studerende og læser fx til lærer, læge, sygeplejerske, psykolog eller jordemoder.

Kontakt:

Telefon: 70202226

Chat: [Sexliniens Chat](#)

Brevkasse: [Sexliniens Brevkasse](#)

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 som 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 20 99 03.

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, SMS-rådgivning, 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 indlæggen, 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. 18-21 på: <https://tuba.dk/find-hjaelp/>

SMS: Mandag-torsdag kl. 18-21 på 50 18 18 00.

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

Ung på Linje

Ung på Linje drives af ungdommens Røde Kors og er et uforpligtende og anonymt samtaletilbud for unge mellem 13 og 30 år, der mangler nogen at tale med om deres oplevelser og problemer.

Kontakt:

Chatrådgivning: <https://urk.dk/upl>

SMS: 50 30 18 18

Telefon: 70 12 10 00

Ung til Ung

Ung til Ung er et tilbud til unge i alderen 18-35 år med personlige eller sociale udfordringer. Rådgivningen kan foregå via chat eller samtaleforløb

Kontakt:

Chat: <https://ungtilung.dk/anonymchat/>

Samtaleforløb: <https://ungtilung.dk/samtaleforloeb/>

Rådgivningstilbud til familier og forældre

Danner

Danner er et rådgivningstilbud til kvinder, der oplever partnervold. Man kan ringe til Danners telefonrådgivning døgnet rundt, alle ugens dage, uanset hvor i landet, man bor. De hjælper, uanset om du er voldsudsat eller pårørende til en voldsudsat. Rådgivningen er gratis, og man kan være anonym.

Kontakt:

Telefon: 33 33 00 47

Chat: <https://danner.dk/chat-med-en-raadgiver/> Mandag kl. 18-21. Onsdag kl. 9-12.

'Sig det til nogen' – gratis forløb for kvinder og pårørende til kvinder: <https://danner.dk/sig-det-til-nogen/>

Dansk Stalking Center

Dansk Stalking Center tilbyder gratis hjælp og rådgivning til alle personer, der er berørte af stalking, herunder stalkingudsatte, deres børn samt pårørende.

Kontakt:

Telefon: 25 17 73 74. Mandag, onsdag og torsdag kl. 12-15 og 17-20. Tirsdag og fredag kl. 12-15.

Den nationale hotline – Lev uden Vold

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

Familierådgivningen – Frivilligcenter Hillerød

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 familieterapeuter 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 efter aftale på telefon: 48 24 19 07.

Man kan også bestille tid på mail: selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk

FBU-Linien

FBU – LINIEN er en åben, anonym rådgivning for familier, der er i kontakt med de kommunale sociale myndigheder om eventuel støtte til børn og familier efter Barnets Lov. FBU – LINIEN kan også benyttes af støttepersoner for forældre og af professionelle (f.eks. sagsbehandlere, pædagoger og plejefamilier). Rådgivningen varetages af socialrådgivere. Der rådgives blandt andet om lovgivningen på området, om forældre og børns rettigheder og pligter, og om kommunens opgaver og sagsbehandling. Der ydes vejledning og støtte i forbindelse med følelsesmæssige problemstillinger, f.eks. i forbindelse med børns anbringelse udenfor eget hjem.

Kontakt:

Telefon: 70270027. Åben mandag kl. 10-13 og 16-20. Tirsdag 10-13. Torsdag 10-13 og 16-20.

Brevkasse: [Brevkasse -](#)

Forælder Fondens rådgivning

Enlige forældre kan kontakte Forælder Fonden, når familien oplever udfordringer, de ikke kan klare alene. Konfliktfyldte partnerbrud, uenighed om forældremyndighed og samvær, økonomisk sårbarhed og akut boligmangel er typiske eksempler på de emner, som rådgivere i Forælder Fonden hjælper med.

Forælder Fonden tilbyder gratis landsdækkende rådgivning af erfarne socialrådgivere. Rådgivningen foregår over telefon eller hos Forældre Fonden i København.

Kontakt:

Kontaktformular: <https://raadgivning.foraeldefonden.dk/>

Forældrerådgivningen

Forældrerådgivningen er en del af Skole og Forældre og tilbyder rådgivning til forældre eller pårørende, som har spørgsmål vedrørende børn og deres skolegang.

Kontakt:

Telefon: 70 25 24 68. Mandag – fredag kl. 10-16.

Mailrådgivning: foraeldreraadgivningen@skole-foraeldre.dk. Mailrådgivningen er fortrolig. De sletter mails efter 30 dage.

ForældreTelefonen

ForældreTelefonen er en del af Børns Vilkår, og er en rådgivning til alle forældre og pårørende, der har spørgsmål, som omhandler børn. Det kan fx være, at man er i tvivl om barnets trivsel i en skilsmisse eller i forbindelse med opdragelse. 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

Søndag klokken 15-21.

Fri af misbrug - familierådgivning

Fri af misbrug tilbyder gratis og anonym rådgivning til mødre, fædre, partnere, bedsteforældre og andre pårørende, hvor en mor, far eller partner har alkohol- eller stofproblemer.

Kontakt:

Telefon: 30111240. Hverdage kl. 10-14.

SMS: 93930122

Book en samtale: [Gratis og anonym rådgivning - Fri af Misbrug](#)

Girltalk - Rådgivning til forældre og nære voksne

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

Du kan booke en tid til en telefonsamtale her: <https://girltalk.dk/vores-tilbud/til-foraeldre-og-naere-voksne/>

Sjældne diagnosers helpline

Helpline er et gratis og fortroligt rådgivningstilbud til patienter og pårørende berørt af sjælden sygdom.

Kontakt:

Telefon: 33140010. Åben mandag kl. 10-14, tirsdag 12-28 og torsdag 10-14.

Bisidder: [Bisidder - Sjældne Diagnoser](#)

Navigator (tilbud til voksne og forældre til børn med sjældne sygdomme): [Navigator - Sjældne Diagnoser](#)

Holdepunkt - 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, tirsdag og onsdag. Torsdag 9-16:30 og fredag 9-11:30

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

Formand: Susan Mønsgaard, mail: Hillerod@mhj-lokal.dk

KFUM's konfliktmægling

KFUM's Sociale Arbejde tilbyder gratis konflikthåndtering. Konflikten kan skyldes f.eks. samarbejdsproblemer på arbejdspladsen, skilsmisse og samværsproblemer i forhold til børn, nabostridigheder eller økonomiske mellemværender. De har uddannede og frivillige mæglere, der tilbyder gratis mægling i stort set hele landet.

Kontakt:

<https://www.raad.dk/om-raadgivningen/konfliktmaegling>

Kræftrådgivningen Hillerød

Kræftrådgivningen i Hillerød har tilbud til alle, der er berørt af kræft - om du er patient, pårørende eller efterladt.

Kontakt:

Telefon: 70 20 26 58

E-mail: hillerod@cancer.dk Hvis du kontakter via mail, så send ikke følsomme personoplysninger som sygdomsbeskrivelse el. lignende. Ring i stedet eller send telefonnummer via mail.

Åbningstider: mandag-onsdag kl. 10.00-15.00. Torsdag kl. 10.00-16.00

Uden for Kræftrådgivningens åbningstid, kan man altid kontakte *Kræftlinjen* på telefon 80 30 10 30.

Kræftlinjens åbningstid er kl. 09.00-21.00 på hverdage. Kl. 12.00-17.00 i weekender.

Offerrådgivningen

Offerrådgivningen hjælper ofre, vidner og pårørende gennem personlig og telefonisk rådgivning i forbindelse med voldsomme og chokerende oplevelser som ulykker, kriminalitet og trafikuheld. Offerrådgivningen samarbejder med politi, sygeplejersker, brandmænd og sagsbehandlere i alle landets politikredse.

Kontakt:

Telefon hovedstaden: 21 20 91 70

Mail hovedstaden: hovedstaden@offerraadgivning.dk

Chatrådgivning: <https://offerraadgivning.dk/chat/>. Mandag og onsdag kl. 14.30-17. Torsdag og søndag kl. 18.30-21.

Gruppetilbud

Angst & StressForeningens 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. For at deltage i en selvhjælpsgruppe skal du være fyldt 17 år. 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 du være medlem af Angst- og StressForeningen. 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.

Kontakt

På mail ved uddybende spørgsmål om selvhjælpsgrupper: grupper@angstforeningen.dk Ved tvivl om en selvhjælpsgruppe er det rette, er det også muligt at kontakte AngstTelefonen på telefon 70 27 13 20.

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

Børn, Unge og Sorg

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: <https://sorgcenter.dk/fa-hjaelp/behandling-boern-unge/>. Herefter vil en af deres psykologer ringe dig op på hverdage dagtimerne. De bestræber sig på at ringe samme dag, som du har sendt formularen.

Ved uddybende spørgsmål kan receptionen kontaktes på tlf.: 70 266 766 eller info@sorgcenter.dk

Børne- og ungekurser for børn og unge med forældre med en psykisk sygdom – et regionalt tilbud

Børnekurset er et tilbud fra Psykiatrisk Center Nordsjælland til børn i alderen 9-16 år af forældre, der er eller har været i behandling i Region Hovedstadens Psykiatri. 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.

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 to fagpersoner, der begge har erfaring fra psykiatrien.

Kontakt

Socialrådgiver Anne Sofie Meldgaard Rasmussen på telefon 24 67 87 65 eller mail anne.sofie.meldgaard.rasmussen@regionh.dk

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

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.

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

Chat- og sms-rådgivning: Mandag kl. 14-16 på: <https://ungrevers.novavi.dk/chat-sms/>

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

Telefon: 39 45 57 99

Projekt Q-værk samtalegrupper

Projekt Q-værks samtalegrupper er til kvinder der har været udsat for vold af en partner. I samtalegruppen møder man andre ligesindede kvinder, man kan dele dine følelser, oplevelser og tanker med. Grupperne foregår i København.

Kontakt:

Telefon: 93 92 90 03. Torsdage kl. 10-13.

Mail: kontakt@gvaerk.dk

Psykiatrifondens online ungegrupper

Psykiatrifondens online ungegrupper er et tilbud til unge mellem 15 og 25 år, der vokser op med en forælder med psykisk sygdom. I ungegrupperne kan man få støtte og redskaber til at tackle situationen – og ikke mindst møde andre unge i samme situation.

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.

Kontakt:

Læs mere om ungegrupperne og tilmeld dig her: <https://erduokay.dk/psykiatrifonden/kontakt/>

Pårørende Netværket – gruppeforløb til pårørende

Pårørende Netværkets gruppeforløb foregår online. Grupperne er til pårørende til en person i rusmiddelmisbrug og –afhængighed, som ønsker at dele sine oplevelser med andre ligesindede. Tilbuddet er gratis og består som udgangspunkt af 8 gruppemøder hver 14. dag.

Kontakt:

Læs mere om grupperne og tilmeld dig her

<https://www.misbrugsportalen.dk/raadgivningstilbud/gruppeforloeb.aspx>

Depressionsforeningen – Selvhjælpsgruppe Hillerød

Selvhjælpsgrupper for personer, der ønsker et trygt sted at dele tanker og erfaringer med andre, der har haft depression eller bipolar lidelse tæt inde på livet.

Det foregår i Hillerød Frivilligcenter Fredensvej 12 C 3400 Hillerød. Onsdage i ulige uger kl. 19.00-21.00.

Kontakt:

Ring eller skriv til gruppelederne inden din første gang i gruppen.

Allan Sørensen 26 79 02 64 allan3630@gmail.com

Søs Helmer-Jensen 22 13 13 13 sos@helmer-jensen.dk

Sorggrupper for forældre, der har mistet et barn

Landsforeningen Mistet Barn tilbyder online og fysiske sorggrupper for forældre, der har mistet et barn. Grupperne faciliteres af voksne, der selv har prøvet at miste et barn.

Kontakt:

<https://mistetbarn.dk/kontakt/>

Sorggrupper for voksne – Hillerød Provsti

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 hos gruppens leder, så man kan blive mere afklaret i, hvad man kan forvente sig af forløbet.

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 skilsmissefamilier
- Børn og unge i sorg
- Børn og unge med søskende med særlige behov/handicap

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/selvhjaelp/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

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 følgevirkninger. 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 følgevirkninger 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

Mødestedet – Ventilen Hillerød

Ventilen Hillerød er for unge i alderen 15-25 år, som føler sig ensomme. I mødestedet mødes man med andre unge og laver sjove og hyggelige aktiviteter sammen.

Kontakt:

Adresse: Nordre Jernbanevej 6, 3400 Hillerød

E-mail: hilleroed@ventilen.dk

Telefon: 52 11 91 34. Åbningstid torsdag 17-20.

Psykisk sårbarhed

Akutteam – Psykiatrisk Center Nordsjælland i Hillerød

Akutteamet er et rådgivnings- og behandlingstilbud til borgere bosat i Nordsjælland.

Teamets opgave er at sikre en hurtig indsats ved akut opståede psykiatiske problemer.

Målgruppe

- Mennesker med svær angst
- Mennesker i krise
- Mennesker med forværring af psykotiske problemstillinger
- Mennesker med øget iritabilitet og vredesudbrud
- Mennesker med tristhed og selvmordstanker
- Pårørende, naboer, kolleger mv.

Akutteamets ansatte er sygeplejersker, læger, psykologer og socialrådgiver.

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.

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

DepressionsLinien

DepressionsLinien henvender sig til personer, der er ramt af depression eller bipolar lidelse eller er pårørende til en, som er det. Henvender sig til voksne over 18 år i hele landet.

Kontakt:

Telefon 33 12 47 47. mandag – fredag kl. 19-21 (undtagen helligdage).

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

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.

Lokalforening i Hillerød: Åben Anonym Rådgivning Hillerød

E-mail: raadhillerod@sind.dk

Telefon: 4826 7888

Pt. ingen fast åbningstid, men besvarer hurtigst muligt. Senest efter en uge.