

## UngeGuide - oversigt til børn og unge om rådgivningstilbud.

Børn og unge møder mange udfordringer i løbet af opvæksten, hvilket er en del af det at udvikle sig og ruste sig til andre faser i livet.

Nogle udfordringer er mere omfattende end godt er – og kræver derfor råd og vejledning samt eventuelt støtte fra voksne – vi vil med denne oversigt kortlægge nogle af de tilbud, der kan være en hjælp for børn og unge, der i perioder kan have brug herfor.

Det er dog vigtigt at understrege, at oversigten på ingen måde er udtømmende eller en garanti for, at du kan finde lige præcis den hjælp du har brug for, eftersom alle børn og unge er forskellige individer og personligheder med hver deres behov og muligheder – dog kan der ofte være fælles og generelle udfordringer i børn og unges liv – og det er bl.a. disse vi forsøger at kortlægge.

Det vil som hovedregel være mest hensigtsmæssigt, hvis du som barn eller ung bruger dine forældre, når du har behov for råd og vejledning – det kan dog i nogle tilfælde være uhenigtsmæssigt, hvorfor det er vigtigt, at du søger hjælp hos andre – det kan være i dit nære netværk (familie og venner – gerne venners forældre), hos din lærer, klubpædagog eller andre du har tillid til.

Hvis du har brug for professionel hjælp (det vil du forhåbentlig blive mere afklaret om, når du har læst denne oversigt og/eller reflekteret over dine udfordringer), så skal du kontakte Familieafdelingen, hvor du kan få råd og vejledning (se yderligere senere).

Man kan som barn og ung være usikker på mange ting, hvorfor det kan være hensigtsmæssigt at Google på nettet omkring det du er usikker på – her vil du ofte finde ud af, at det absolut ikke er unormalt at famle lidt og i perioder synes, at "alt ramler", ligesom du forhåbentlig kan få gode råd og vejledning til at komme videre.

Det er vigtigt, at du reagerer og handler på din egen bekymring, undring og/eller usikkerhed ved at søge den hjælp, der er passende for din situation – og især hvis der er tale om noget sundhedsmæssigt, hvor du eventuelt skal opsøge din læge.

Guiden her kan forhåbentlig hjælpe dig til komme videre og/eller kortlægge, hvor du eventuelt kan få yderligere råd og vejledning til at afhjælpe de problemer, du har og står med.

Nedenfor har vi oplistet nogle nyttige informationer (kort beskrivelse, telefonnumre og links til organisationers portaler), der kan være en støtte for børn og unge med udfordringer:

**Halsnæs Kommune**, Familieafdelingen, Rådhuspladsen 1, 3300 Frederiksværk, 4778 4000  
Åben for råd og vejledning (også anonym) mandag til onsdag kl. 10 – 14 samt torsdag kl. 10 – 17.

**UKC** har Fritidsklubber i henholdsvis Hundested og Frederiksværk samt Skaterhallen i Ølsted, ligesom der på alle skoler findes UKC-caféer, hvor du kan træffe medarbejdere fra klubberne (ofte i spisefrikvarterene).

**Ungdomsklubben i Hundested** (Regnbuen), Lerbjergvej 1 B, 3390 Hundested, 2960 2899. Åbningstider mandag & onsdag kl. 14 – 18 samt tirsdag & torsdag kl. 14 - 21. For alle fra 6. klasse - 18 år.

**Ungdomsklubben i Frederiksværk** (UKC, Den Gamle Brandstation), Syrevej 19, 3300 Frederiksværk, 4778 4800. Åbningstider mandag - fredag kl. 14 - 21. For alle fra 6. klasse - 18 år.

**Anonym rådgivning på nettet (Halsnæs)** – på Cyberhus.dk kan du dagligt komme i kontakt med voksne, hvor du kan få råd og vejledning om små og store udfordringer i livet som ung. Du har også mulighed for at chatte med voksne fra Halsnæs hver torsdag kl. 16 – 18. Du finder os på <https://cyberhus.dk/ung-i/Halsnæs>

**Alkohol- og Stofrådgivningen**, Hermannsgade 3, 1.sal, 3300 Frederiksværk, 4793 0329. Åben for, anonym, rådgivning og vejledning mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10 - 12 samt onsdag kl. 16 - 18. E-mail: [alkohologstofraadgivningen@halsnaes.dk](mailto:alkohologstofraadgivningen@halsnaes.dk)

**UU-vejledningen**, UUH-Halsnæs/Hillerød, Nordre Jernbanevej 6, 3400 Hillerød, 7232 5700 Åbningstider mandag - torsdag kl. 8.00 - 15.00 og fredag kl. 8.00 - 14.00 E-mail:[uu@uu-center.dk](mailto:uu@uu-center.dk) Varetager generelt råd og vejledning for de som henvender sig i forbindelse med uddannelsesspørgsmål.

**Ungdomsmottagelsen** - I Halsnæs Kommune kan unge under 25 år komme i Ungdomsmottagelsen. I forlængelse af en samtale i Ungdomsmottagelsen gives der gratis prævention til alle unge under 25 år. Præventionen skal du selv hente på Apoteket.

En Ungdomsmottagelse er et sted, hvor du kan søge svar på både medicinske, psykiske og sociale spørgsmål. Vi har uddannelse i og har særlig erfaring med at arbejde med unge. Ofte kan vi løse problemerne i Ungdomsmottagelsen, men en gang i mellem må vi hente hjælp andre steder fra. Rådgivningen er åben og anonym, og personalet i Ungdomsmottagelsen har tavshedspligt. Vores møde med dig afhænger ikke af din religion, din kultur eller din etniske baggrund og vi skeler ikke til dit køn, til din seksuelle orientering og identitet eller til, om du har et handicap.

Ungdomsmottagelsen ligger i Familiehuset, Vognmandsgade 12, 3300 Frederiksværk.

Ungdomsmottagelsen har åbent hver tirsdag mellem kl. 15 - 18.

Kontakt pr. telefon: 6124 5645 Mandag - Torsdag: Indtal en besked eller send en sms med navn og telefonnummer og vi ringer tilbage hurtigst muligt.

Fredag, weekend og helligdage: Lukket

Her kan du læse mere om Ungdomsmottagelsen: [www.ungdomsmottagelsen.dk](http://www.ungdomsmottagelsen.dk) - eller besøg [Ungdomsmottagelsen på Facebook](#).

**Børn, Unge og Sorg** 70 266 766 er til dig som har en forældre eller søskende, der er alvorligt syg eller død. Du kan ringe alle hverdage (mandag - fredag) mellem kl. 10 og 14. På hjemmesiden [www.bornungesorg.dk](http://www.bornungesorg.dk) kan du finde flere oplysninger om rådgivning, brevkasse, chat og forum.

**Børnerådet**, Vesterbrogade 35, 1620 København V. 3378 3300. Børnerådet arbejder for børns ret til beskyttelse, indflydelse og omsorg. På hjemmesiden [www.boerneraadet.dk](http://www.boerneraadet.dk) kan du finde yderligere oplysninger om hvad Børnerådet mener, Børnekonventionen, Børnepaneller mm.

## Gode råd og links

Neden for finder du en række links, hvor du kan finde gode råd og vejledning inden for en række af de områder. Listen er inddelt efter tema, men der vil være overlap temaerne imellem, da flere af linkene henviser til organisationer, der yder rådgivning inden for flere områder.

### Hjælp til at finde rådgivning:

<http://boerneportalen.dk/> hjælper dig med at finde frem til netop den rådgivning, du har brug for og føler dig tryk ved at henvende dig til. På den måde kan du få fat i den rådgivning, der passer bedst til netop dit problem.

[www.ungekompasset.dk](http://www.ungekompasset.dk) er for alle unge, hvor alle de forskellige tilbud er samlet i en database, hvor du nemt kan finde, hvad du står og mangler.

[www.dr.dk/tvaers](http://www.dr.dk/tvaers) er en videns- og rådgivningsportal for unge. Tværs giver ikke direkte rådgivning, men hjælper dig med at finde den hjælp, der passer til dit problem på et af landets rådgivningssteder.

### Generel telefon- chat- og smsrådgivning:

**BørneTelefonen** 116 111, er Din telefon hvor du anonymt kan få gode råd eller en at snakke med (gratis). Alle børn og unge kan ringe. På [www.bornetelefonen.dk](http://www.bornetelefonen.dk) kan du også benytte dig af BørneChatten og BørneBrevkassen.

**Livslinien** 70 201 201 er til dig som er i krise eller har tanker om selvmord. Du kan ringe anonymt og snakke med nogen, der kan hjælpe dig med at få sat ord på de svære tanker og følelser, du har lige nu. Livslinien er åben for rådgivning alle ugens dage mellem kl. 11 - 23, eller skriv til Livsliniens netrådgivning på e-mail [skrivdet.dk](mailto:skrivdet.dk). På [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk) kan du finde yderligere relevante oplysninger.

<http://privatsnak.dk/> Her kan du ringe ind og stille spørgsmål om fx krop, følelser, pubertet, kærester eller forelskelse - men også om alt muligt andet!

<https://girltalk.dk/> Gennem gratis chatrådgivning, åbent forum, samtalegrupper samt psykologsamtaler og foredrag hjælper **Girllink** unge piger igennem livet med alle de udfordringer og valg, der følger med. Du kan tale om det hele - alt fra kropslige forandringer, problemer med forældre, lavt selvværd og ensomhed til selvmordstanker, selvskade og spiseforstyrrelser.

[www.Cyberhus.dk](http://www.Cyberhus.dk) er en portal for børn og unge, hvor du kan chatte med en "professionel" voksen om nogle af de udfordringer, der er ved at være ung. Det kan være kammeratskab, overgreb, sex, sygdom, følelser etc

[www.etniskung.dk](http://www.etniskung.dk) er professionel rådgivning for unge med etnisk minoritetsbaggrund.

## Seksualitet, prævention, følelser, kærlighed, krop og sex-sygdomme:

[www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk) tilbyder information og rådgivning om seksualitet, prævention, sexsygdomme m.m.

[www.Sexlinien.dk](http://www.Sexlinien.dk) er en portal, der rådgiver unge. Du kan finde relevant information om unge og sex, ligesom du også har mulighed for at ringe til kompetente rådgivere på telefon 7020 2266 mandag til fredag mellem kl. 15 og 17.

<http://www.ditforhold.dk/> rådgiver om kærestevold. Du kan ringe anonymt, døgnet rundt, til hotline telefon 7020 3082. På hjemmesiden [www.ditforhold.dk](http://www.ditforhold.dk) kan du finde link videre til brevkassen og chatten.

<https://www.brydtavsheden.dk/> er en portal, hvor du kan få råd og vejledning, hvis du oplever vold i familien eller kærestevold. Du kan bl.a. chatte mandag og torsdag mellem kl. 16 og 19 med en rådgiver, ligesom du kan skrive til brevkassen samt finde svar på eventuelle spørgsmål.

[www.csm-ost.dk](http://www.csm-ost.dk) er en portal, hvor du kan få råd og vejledning, hvis du har været udsat for seksuelle overgreb. Rådgiverne på Center for Seksuelt Misbrugte (CSM) har alle en uddannelsesmæssig baggrund indenfor det psykolog-, social- eller sundhedsfaglige område og har bred viden om seksuelle overgreb, ligesom de er specialiserede i at tale med mennesker, der er berørt af problemet. Du kan finde telefonnumre på <http://www.csm-ost.dk/>

## Ryging, stoffer, afhængighed og misbrug:

<http://www.liv.dk/> er en hjemmeside, hvor du kan få viden om rygning og hjælp til rygestop.

<http://stoplinien.dk> er udviklet i samarbejde med Sundhedsstyrelsen for at informere om rygning og rygestop – samt for at motivere og hjælpe rygere til at holde op med at ryge.

<http://www.misbrugsportalen.dk/> er en organisation (kun for unge over 18 år), der har til formål at udbrede kendskabet til afhængighed og misbrug, samt yde støtte, oplysning og rådgivning til personer, der lider under forhold, relateret til misbrug og afhængighed.

<http://altomstoffer.dk/> er Sundhedsstyrelsens hjemmeside med information om stoffer. Siden er især beregnet for unge.

<https://netstof.dk/> er en anonym online rådgivning. Her kan du få hjælp og tale om egne eller andres problemer i forhold til alkohol, hash og andre stoffer.  
Mental sundhed:

[www.Tuba.dk](http://www.Tuba.dk) er en portal, hvor du kan få råd og vejledning, hvis du har forældre, der drikker. **TUBA** står for "Terapi og rådgivning for **U**nge, som er **B**ørn af **A**lkoholmisbrugere".

<http://www.psykiatrifonden.dk/> giver rådgivning og hjælp – personligt og anonymt. Psykiatrifondens rådgivning giver dig mulighed for anonymt at stille spørgsmål om psykiske sygdomme, behandlingsformer, medicin og meget mere.

<https://www.ventilen.dk/> er et mødested for børn og unge, som føler sig ensomme og gerne vil møde andre unge til hygge, snak, madlavning, spille spil, ture i biffen m.m. ventilen har 14 mødesteder rundt om i Danmark.

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk) 7020 1201 er til dig som er i krise eller har tanker om selvmord. Du kan ringe anonymt og snakke med nogen, der kan hjælpe dig med at få sat ord på de svære tanker og følelser, du har lige nu. Livslinien er åben for rådgivning alle ugens dage mellem kl. 11 - 23, eller skriv til Livsliniens netrådgivning på e-mail [skrivdet.dk](mailto:skrivdet.dk).

[www.imsos.dk/](http://www.imsos.dk/) er landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskades anonyme rådgivning.

[www.headspace.dk](http://www.headspace.dk) er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12 - 25 år. Ingen problemer er for store eller små, og alt foregår på de unges præmisser.

Du kan få hjælp til for eksempel:

- konflikter med familien, vennerne eller kæresten.
- angst, stress, tristhed, ensomhed, lavt selvværd, tunge tanker eller andre svære følelser.
- at hjælpe én du er bekymret for.
- at tage kontakt til kommunen, søge job eller bolig, lægge et budget eller opsøge læge eller speciallæge.

Det kan også være noget helt andet. Det er op til dig. Du bestemmer.

## Til dig som pårørende:

[www.psykisksaarbar.dk/oprust](http://www.psykisksaarbar.dk/oprust) er et tilbud til 15-18-årige unge, som er pårørende til en forælder eller søskende, som er psykisk sårbar.

[www.bornungesorg.dk/](http://www.bornungesorg.dk/) tilbyder gratis støtte og behandling til børn og unge under 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. de frivillige, som alle selv har oplevet sygdom og død i familien, sidder klar ved telefonen og chatten.

[www.hope.dk/ung/](http://www.hope.dk/ung/) er gratis og anonym rådgivning til børn og unge, der vokser op med en mor eller far der drikker for meget. på **hope** ung kan du læse andre unges fortællinger, se film, tegne, spille og skrive spørgsmål til eksperterne.

[www.Tuba.dk](http://www.Tuba.dk) er en portal, hvor du kan få råd og vejledning, hvis du har forældre, der drikker. **TUBA** står for "Terapi og rådgivning for Unge, som er Børn af Alkoholmisbrugere".