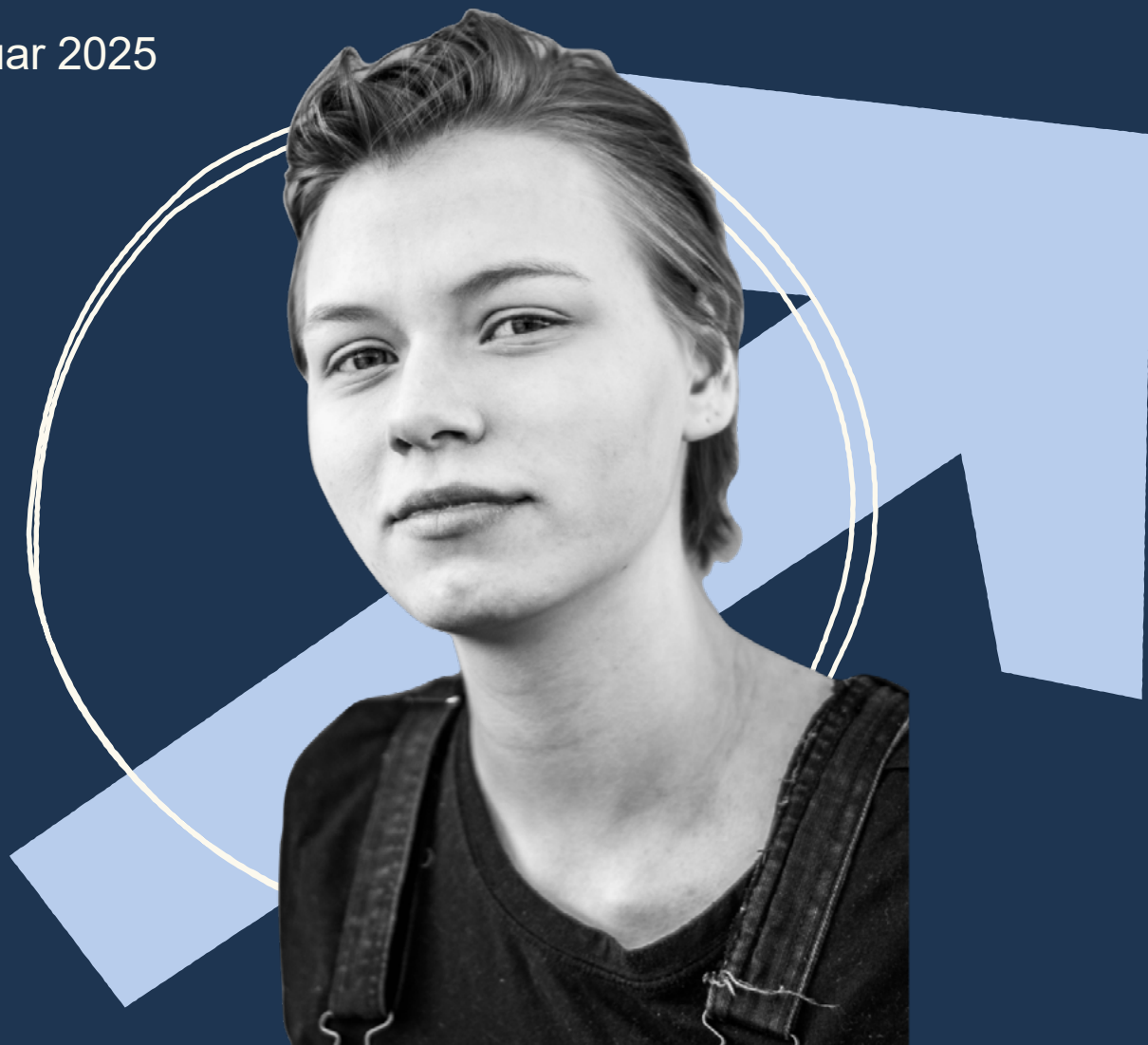


Kortlægning af digitalt informations- og psykoedukativt materiale indenfor Børne- & Ungdomspsykiatrien & fritids-tilbud til børn og unge med særlige behov i Danmark

Januar 2025



Titel

Kortlægning af Digitalt Informations- og Psykoedukativt Materiale indenfor Børne- & Ungdomspsykiatrien samt fritidstilbud til børn og unge med særlige behov i Danmark.

Forfattere

Mie Winther Klindt, Stud.Cand.Scient.Med., Forskningsassistent (miewk@hst.aau.dk), ORCHID 0009-0005-5201-4644

Lise Krogh, Stud.BSc.Scient.Med., Forskningsassistent (lisek@hst.aau.dk), ORCHID 0009-0002-4239-1989

Birthe Dinesen, Professor, PhD (bid@hst.aau.dk), ORCHID 0000-0001-5893-9676

Copyright

Laboratorie for Velfærdsteknologi – Digital Sundhed & Rehabilitering, ExerciseTech, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet.

Udgiver

Laboratorie for Velfærdsteknologi – Digital Sundhed & Rehabilitering, ExerciseTech, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet.

Materialet kan downloades gratis her

<https://www.labwelfaretech.com/bfo/bu-psykoedukativt-digitalt-materiale-24/>

ISBN nr.: 978-87-89383-81-1

Udgivelse: Januar 2025 i en digital version

Forord

Denne rapport indeholder kortlægning og dokumentation af tilgængeligt digitalt informations- og psykoedukativt materiale inden for Børne- og Ungdomspsykiatrien i Danmark i 2024. Dataindsamlingen foregik i perioden fra 15. august til 29. december 2024, og er en del af det 5-årige projekt *Bedst for Os* finansieret af Novo Nordisk Fonden og det Obelske Familiefond.

Rapporten indeholder en gennemgang af tilgængeligt informations- og psykoedukativt materiale fundet gennem Desktop Research hos samtlige regioner og kommuner i Danmark. Under søgningen konstaterede vi, at flere kommuner og regioner henviser til de samme interesseorganisationer. I rapportens anden del præsenteres resultatet af en søgning efter fritidstilbud til børn og unge med særlige behov i de fem regioner.

Dataindsamlingen i denne rapport er udført med det formål at danne grundlag for udarbejdelsen af en informationsside på Sundhed.dk.

Vi vil gerne takke Marlene Briciet Lauritsen, Klinisk Professor, Klinisk Institut, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Aalborg Universitet og Anna Sofie Kjærgaard Hansen, Overlæge og Projektleder Bedst for Os, Psykiatrien Region Nordjylland for at evaluere og give kommentarer til indhold og struktur af rapporten.

God læselyst.

Mie Winther Klindt, Lise Krogh & Birthe Dinesen
Laboratoriet for Velfærdsteknologi - Digital Sundhed & Rehabilitering, ExerciseTech,
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi,
Aalborg Universitet

Januar 2025

Læsevejledning

Denne rapport er bygget op i en del I og del II.

Del I

Det fundne materiale i del I udgør en gennemgang af digitalt informations- og psykoedukativt materiale hos de fem regioner samt 98 kommuner. Der findes ligeledes dokumentation af relevante interesseorganisationer indenfor Børne- og Ungdomspsykiatrien. Første del af rapporten er inddelt i fem kapitler, der repræsenterer de fem regioner. For hver region er der underkapitler med tilhørende kommuner, så det er let at navigere i og tilgå den ønskede kommune. Denne opbygning gør sig ligeledes gældende for kapitel 8, hvor der findes relevante interesseorganisationer.

Materialet i del I er præsenteret med en kort, let læselig beskrivelse efterfulgt af et eller flere skærbilleder, der illustrerer opbygningen af materialet. I nogle tilfælde er der yderligere sat en beskrivelse af tilbuddet/materialet ind, hentet fra kommunen eller regionens hjemmeside. Ved hvert materiale findes desuden en grå tekstboks der indeholder et aktivt link, besøgsdato samt en beskrivelse af tilgængeligheden af det pågældende materiale.

Del II

Del II indeholder kortlægning af fritidstilbud til børn og unge med særlige behov. Del II består af seks kapitler. Det første kapitel omhandler Specialsport.dk, da det under søgningen blev konkluderet, at netop dette fritidstilbud gik igen ved søgning i alle regioner. I de følgende fem kapitler er materialet opdelt i regioner. Der er foretaget søgning for den største kommune i hver region.

Det fundne materiale hos kommunerne i del II er struktureret som i del I med en beskrivelse, skærbilleder og grå tekstbokse med aktive links, besøgsdato samt en beskrivelse af tilgængeligheden. I kapitlet om specialsport.dk er der yderligere beskrivelse af hjemmesiden, samt links, skærbilleder og grå tekstbokse for flere menuer på hjemmesiden.

Indhold

Forord.....	2
Læsevejledning	3
1. Baggrund	9
1.1 Formål med rapporten.....	10
2. Metode	11
Del I	13
3.0 Region Hovedstaden	14
3.1 Albertslund Kommune	47
3.2 Allerød Kommune.....	51
3.3 Ballerup Kommune	53
3.4 Bornholm Kommune.....	56
3.5 Brøndby Kommune.....	59
3.6 Dragør Kommune	62
3.7 Egedal Kommune.....	63
3.8 Fredensborg Kommune.....	65
3.9 Frederiksberg Kommune.....	66
3.10 Frederikssund Kommune	69
3.11 Furesø Kommune	70
3.12 Gentofte Kommune.....	72
3.13 Gladsaxe Kommune	75
3.14 Glostrup Kommune.....	77
3.15 Gribskov Kommune.....	80
3.16 Halsnæs Kommune	83
3.17 Helsingør Kommune	84
3.18 Herlev Kommune	88
3.19 Hillerød Kommune	91
3.20 Hvidovre Kommune.....	93
3.21 Høje-Taastrup Kommune.....	95

3.22 Hørsholm Kommune.....	97
3.23 Ishøj Kommune.....	99
3.24 København Kommune	101
3.25 Lyngby-Taarbæk Kommune	103
3.26 Rudersdal Kommune.....	105
3.27 Rødovre Kommune	107
3.28 Tårnby Kommune	108
3.29 Vallensbæk Kommune	110
4.0 Region Sjælland.....	114
4.1 Faxe Kommune	117
4.2 Greve Kommune	121
4.3 Guldborgsund Kommune.....	124
4.4 Holbæk Kommune	126
4.5 Kalundborg Kommune.....	129
4.6 Køge Kommune	131
4.7 Lejre Kommune	135
4.8 Lolland Kommune	137
4.9 Næstved Kommune.....	140
4.10 Odsherred Kommune	142
4.11 Ringsted Kommune.....	144
4.12 Roskilde Kommune.....	146
4.13 Slagelse Kommune	148
4.14 Solrød Kommune	154
4.15 Sorø Kommune	157
4.16 Stevns Kommune	159
4.17 Vordingborg Kommune.....	162
5.0 Region Syddanmark	164
5.1 Assens Kommune.....	166
5.2 Billund Kommune.....	169
5.3 Esbjerg Kommune.....	171

5.4 Fanø Kommune.....	178
5.5 Fredericia Kommune.....	180
5.6 Faaborg-Midtfyn Kommune	183
5.7 Haderslev Kommune.....	187
5.8 Kerteminde Kommune	189
5.9 Kolding Kommune.....	191
5.10 Langeland Kommune.....	193
5.11 Middelfart Kommune.....	196
5.12 Nordfyns Kommune.....	199
5.13 Nyborg Kommune.....	201
5.14 Odense Kommune.....	203
5.15 Svendborg Kommune.....	205
5.16 Sønderborg Kommune	208
5.17 Tønder Kommune	211
5.18 Varde Kommune	211
5.19 Vejen Kommune.....	214
5.20 Vejle Kommune.....	217
5.21 Ærø Kommune	219
5.22 Aabenraa Kommune.....	221
5.23 Mindhelper.....	223
6.0 Region Midtjylland	230
6.1 Favrskov Kommune.....	262
6.2 Hedensted Kommune.....	265
6.3 Herning Kommune.....	267
6.4 Holstebro Kommune	269
6.5 Horsens Kommune.....	272
6.6 Ikast-Brande Kommune	275
6.7 Lemvig Kommune	277
6.8 Norddjurs Kommune.....	278
6.9 Odder Kommune.....	281

6.10 Randers Kommune.....	283
6.11 Ringkøbing-Skjern Kommune	285
6.12 Samsø Kommune	287
6.13 Silkeborg Kommune	289
6.14 Skanderborg Kommune	291
6.15 Skive Kommune.....	293
6.16 Struer Kommune	295
6.17 Syddjurs Kommune.....	297
6.18 Viborg Kommune.....	299
6.19 Aarhus Kommune	301
7.0 Region Nordjylland.....	303
7.1 Brønderslev Kommune	317
7.2 Frederikshavn Kommune.....	319
7.3 Hjørring Kommune	320
7.4 Jammerbugt Kommune	323
7.5 Læsø Kommune	326
7.6 Mariagerfjord Kommune	328
7.7 Morsø Kommune	330
7.8 Rebild Kommune	333
7.9 Thisted Kommune.....	336
7.10 Vesthimmerlands Kommune	337
7.11 Aalborg Kommune	340
8.0 Interesseorganisationer.....	368
8.1 BørneTelefonen.....	368
8.2 Headspace	374
8.3 GirlTalk	377
8.4 Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade.....	380
8.5 Livslinien	383
8.6 Lær at tackle.....	385
8.7 Psykiatrifonden	387

8.8 Ventilen	389
8.9 Social Space	391
8.10 Cyperhus	392
8.11 Socialkompas	395
8.12 Angst og StressForeningen.....	397
8.13 Landsforeningen SIND	403
8.14 ADHD-foreningen.....	407
8.15 Depressionsforeningen.....	412
8.16 OCD-foreningen.....	417
8.17 Det Sociale Netværk	425
8.18 Startlinjen.....	427
8.19 HØRT	428
8.20 Åben og Rolig	431
8.21 Autismeforeningen	432
Del II.....	437
9.0 Fritidstilbud til børn og unge med særlige behov	438
9.1 Specialsport.....	438
9.2 Region Hovedstaden - København	440
9.3 Region Sjælland - Roskilde.....	441
9.4 Region Syddanmark - Odense.....	441
9.5 Region Midtjylland - Aarhus.....	441
9.6 Region Nordjylland - Aalborg.....	442
10.0 Karakteristika ved søgningen.....	444
11.0 Sammenfatning	446
12.0 Konklusion.....	468
Bilag.....	470
Psykoedukativt materiale i et 10-års perspektiv	470

1. Baggrund

Rapporten "Kortlægning af digitalt informations- og psykoeducativt materiale indenfor Børne- og Ungdomspsykiatrien og fritidstilbud til børn og unge med særlige behov i Danmark" er udarbejdet af Aalborg Universitet som led i det 5-årige projekt [Bedst for Os](#) med finansiel støtte fra Novo Nordisk Fonden og Det Obelske Familiefond. Rapporten er en del af Arbejdspakke 3: "Familiens Digitale Værktøjskasse" i Bedst for Os projektet, som gennem tværfagligt samarbejde har til formål, at sikre mere, bedre og hurtigere behandling til børn og unge med behandlingskrævende psykisk mistrivsel og psykisk sygdom.

Formålet med denne rapport er at kortlægge digitalt informations- og psykoeducativt materiale indenfor Børne- og Ungdomspsykiatrien og fritidstilbud til børn og unge med særlige behov i de danske kommuner og regioner. I nedenstående grå boks afgrænses hvad der forstås ved henholdsvis informations- og psykoeducativt materiale.

Informationsmateriale

"Materiale, fx en pjece, der indeholder information om et bestemt emne eller forhold"

Psykoekudation

"Behandlingsform hvor patienter eller psykisk sårbare personer modtager undervisning for at få større viden om deres egen lidelse for derved at blive bedre til at håndtere den"

Link: [Ordnnet.dk](http://ordnet.dk)

Resultaterne for denne rapport har til formål at skabe EN indgang til informations- og psykoeducativt materiale for børn og unge på sundhed.dk. Som en del af projektet Bedst for Os nedsættes en national faglig redaktionsgruppe bestående af fagprofessionelle fra Børne- og Ungdomspsykiatrien i kommuner og regioner, som skal opsætte faglige kriterier og udvælge informations- og psykoeducativt materiale.

1.1 Formål med rapporten

Del I

- At kortlægge og dokumentere tilgængeligt digitalt informations- og psykoeducativt materiale inden for Børne- og Ungdomspsykiatrien i de fem regioner og samtlige kommuner i Danmark
- At skabe et samlet overblik over digitalt tilgængeligt informations- og psykoeducativt materiale, der kan danne grundlag for en informationsside på sundhed.dk til "Bedst for Os" og en tilknyttet faglig redaktionsgruppe
- At kortlægge og dokumentere relevante interesseorganisationer indenfor Børne- og Ungdomspsykiatrien i 2024

Del II

- At kortlægge fritidstilbud til børn og unge med særlige behov

Disclaimer

Denne rapport indeholder materiale fra regioner og kommuner. I forbindelse med kortlægningen er evidensniveauet af det anvendte materiale ikke blevet vurderet. Opdateringsfrekvensen af det fundne materiale er ikke blevet systematisk vurderet, og der kan være sket ændringer i materialet siden datasøgningen.

Forkortelser

ADHD: Attention Defecit Hyperactivity Disorder (opmærksomhedsforstyrrelse med hyperaktivitet)

ADD: Attention Deficit Disorder (opmærksomhedsforstyrrelse uden hyperaktivitet)

ASF: Autisme Spektrum Forstyrrelse

OCD: Obsessive-compulsive disorder (obsessiv-kompulsiv tilstand)

PPR: Pædagogisk Psykologisk Rådgivning

2. Metode

I dette kapitel beskrives kortlægningen af informations- og psykoedukativt materiale indenfor Børne- og Ungdomspsykiatrien i Danmark. Dataindsamlingen er udført i perioden fra 15. august til 29. december 2024 og er gennemført af rapportens første- og anden forfatter i dialog med sidste forfatter.

Dataindsamling og desktop Research

Dataene til rapporten er indsamlet via desktop research, som indebærer en systematisk gennemgang af offentligt tilgængeligt digitalt materiale på regionernes og kommunernes hjemmesider. Desktop research er en metode, hvor man benytter sig af allerede tilgængelig information, som er publiceret online, uden at udføre nye primære dataindsamlingsmetoder som interviews eller spørgeskemaer.

Søgestrategi

Søgestrategien har været opdelt i to faser:

- **Step 1:** En indledende søgning, hvor vi gennemgik regionernes og kommunernes hjemmesider systematisk for at identificere overordnede temaer relateret til informations- og psykoedukativt materiale. Dette inkluderede temaer som "psykisk sundhed for børn og unge", "psykoedukation i Børne- og Ungdomspsykiatrien" og "digitale ressourcer til familier"
- **Step 2:** En mere fokuseret søgning, hvor der blev anvendt specifikke søgeord for at afdække det tilgængelige psykoedukative materiale. Eksempler på anvendte søgeord omfatter: "angst", "depression" og "spiseforstyrrelser"

Opdateringsfrekvens

Da der ikke er taget højde for, hvornår det digitale materiale sidst er opdateret, kan der potentielt være foretaget ændringer eller tilføjelser til materialet efter dataindsamlingen, som ikke afspejles i rapporten. Det betyder, at de fundne resultater kun er et øjebliksbillede af tilgængeligheden af informations- og psykoedukativt materiale i denne periode.

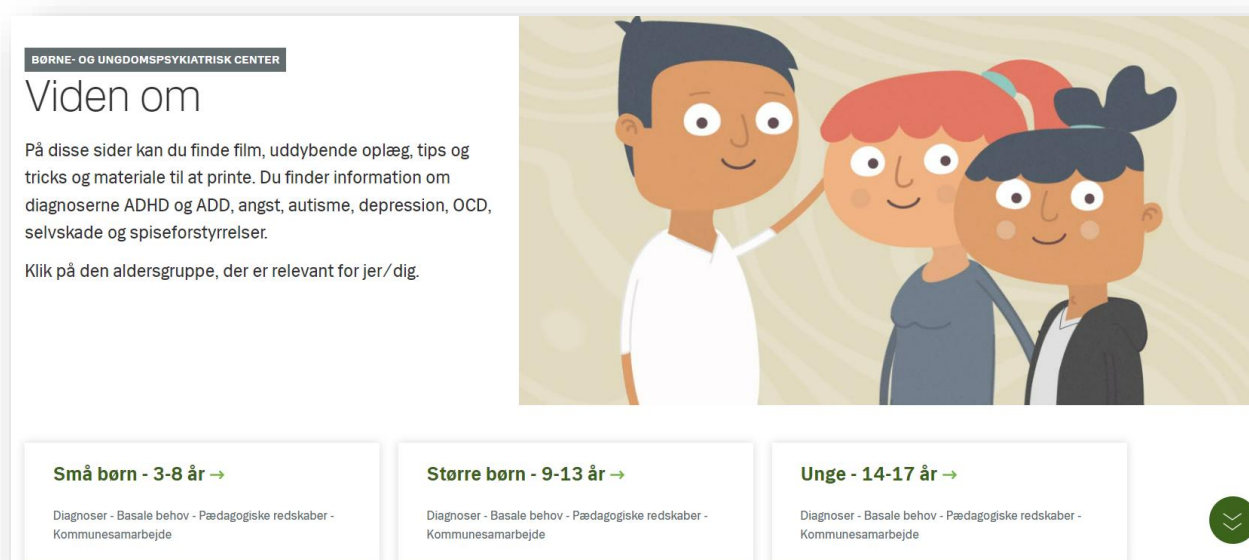
Psykoeducativt materiale i et 10-års perspektiv

I forbindelse med rapporten blev der foretaget en overordnet screening af psykoeducativt materiale over et 10-årigt perspektiv med fokus på børn og unge. Søgningen blev udført i PubMed, hvor der blev anvendt specifikke søgningskriterier for at identificere relevant forskning og materialer, der er udgivet mellem 2014 og 2024 (se bilag 1). Søgningen har vist få resultater i en dansk og international kontekst, og at der ikke eksisterer meget forskning på området.

Del I

3.0 Region Hovedstaden

Børne- & Ungdomspsykiatrien i Region Hovedstaden har samlet psykoedukativt materiale på en fælles side, som giver et overblik over forskellige diagnoser.



Figur 3.1: Skærmbillede fra Region Hovedstadens psykiatriske hospital: [Viden om](#)

Link: [Viden om](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

I det følgende afsnit finder du psykoedukativt materiale opdelt efter aldersgrupper:

- **Små børn (3-8 år):** ADHD og ADD, Angst, Autisme, Depression, OCD
- **Større børn (9-13 år):** ADHD og ADD, Angst, Autisme, Depression, OCD, Selvskade, Skizofreni, Spiseforstyrrelse
- **Unge (14-17 år):** ADHD og ADD, Angst, Autisme, Depression, Emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse (borderline), OCD, Selvskade, Skizofreni

Materialet er struktureret, så du kan finde information om hver diagnose for de forskellige aldersgrupper. Det inkluderer korte film, forklaringer i tekst og billeder, detaljerede oplæg om diagnoserne samt nyttige links, hvis du ønsker at vide mere.

Link:

- [Små børn - 3-8 år](#)
- [Større børn - 9-13 år](#)
- [Unge - 14-17 år](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

ADHD og ADD

Region Hovedstaden har inddelt let tilgængeligt materiale om ADHD og ADD i fire forskellige faner:

REGION Hovedstaden Psykiatri Region Hovedstadens psykiatriske hospital

Til borgere Til fagfolk SØG MENU

Forside / Centre / Psykiatriske centre / Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center / Viden om / Små børn / ADHD

BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER

ADHD

Her på siden er korte film, der forklarer de vigtigste handlemuligheder, forældre til børn med ADHD har. ADHD er også forklaret i tekst og billeder.

Er du interesseret i mere detaljeret information, se da vores powerpointoplæg om ADHD. Ønsker du at søge yderligere viden om ADHD, se vores litteraturliste og samling af links til patientforeningers relevante materiale.

Korte film om ADHD og ADD →
Se kort film om ADHD og ADD

ADHD og ADD i tekst og billeder →
Læs mere

Mere detaljerede oplæg om ADHD og ADD →
Læs og lyt

Hvis du vil vide mere →
Litteratur, links til patientforeninger og andre relevante hjemmesider

Figur 3.2: Skærbillede fra Region Hovedstadens psykiatriske hospital: [ADHD: Små børn - 3-8 år](#)

Link:

- [ADHD: Små børn - 3-8 år](#)
- [ADHD: Større børn - 9-13 år](#)
- [ADHD: Unge - 14-17 år](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Korte film om ADHD og ADD” findes en kort video henvendt til forældre med henblik på at formidle viden om, hvordan de kan hjælpe deres barn med ADHD.



Figur 3.3: Skærbillede fra Region Hovedstadens psykiatriske hospital:

[Kort film om ADHD - små børn](#)

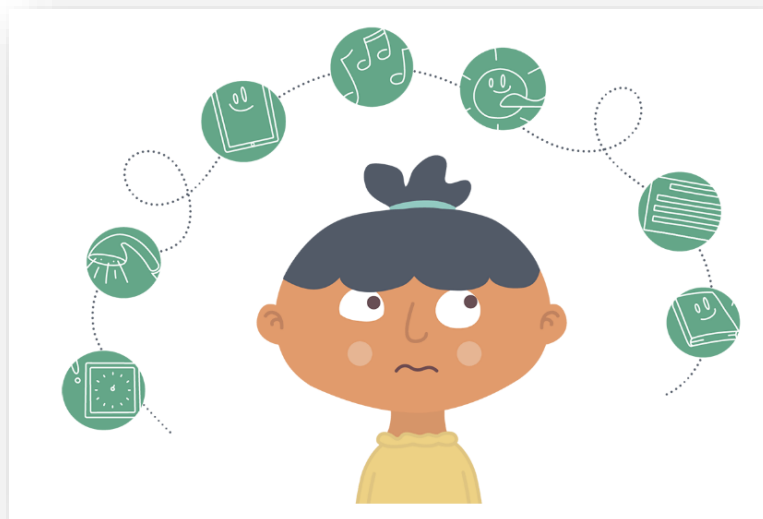
Link:

- [Kort film om ADHD - små børn](#)
- [Korte film om ADHD hos større børn](#)
- [Kort film om ADHD hos unge](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “ADHD og ADD i tekst og billeder” findes tekster og illustrative billeder som forældre til små børn med ADHD eller ADD kan læse.



Figur 3.4: Skærmbillede fra Region Hovedstadens psykiatriske hospital:
[Små børn: ADHD og ADD i tekst og billeder](#)

Link:

- [Små børn: ADHD og ADD i tekst og billeder](#)
- [Større børn: ADHD og ADD i tekst og billeder](#)
- [Unge: ADHD og ADD i tekst og billeder](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På samme fane er det frit tilgængeligt at downloade teksterne som en folder ”Viden om ADHD og ADD - Småbørn i alderen 3-8 år”.



Figur 3.5: Skærbilleder af patientinformationspjece:
[Viden om ADHD og ADD - Småbørn i alderen 3-8 år](#)

Link:

- [Viden om ADHD og ADD - Småbørn i alderen 3-8 år](#)
- [Viden om ADHD og ADD – Større børn i alderen 9-13 år](#)
- [Viden om ADHD og ADD – unge i alderen 14–17 år](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Der findes desuden en frit tilgængelig patientinformationspjece fra Region Hovedstadens Psykiatri, “Information om ADHD hos børn og unge”. Indholdet i pjece er inddelt som følger:

- Hvad er ADHD hos børn og unge?
- Symptomer på ADHD
- Behandling af ADHD

- Har du flere spørgsmål? Henvisning til PsykInfo



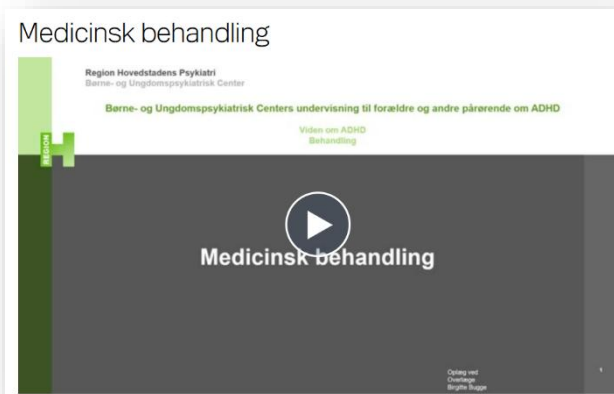
Figur 3.6: Skærbillede af patientinformationspjece: [Information om ADHD hos børn og unge](#)

Link: [Information om ADHD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Mere detaljerede oplæg om ADHD og ADD” findes tre let tilgængelige undervisningsvideoer fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk center til forældre og andre pårørende.



Figur 3.7: Skærbilleder fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk center: [Mere detaljerede oplæg om ADHD](#)

Link: [Mere detaljerede oplæg om ADHD](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Den sidste fane under diagnosen ADHD, [Hvis du vil vide mere](#) omfatter patientinformationspjece, litteraturliste, patient/pårørendeforeninger samt andre relevante links.

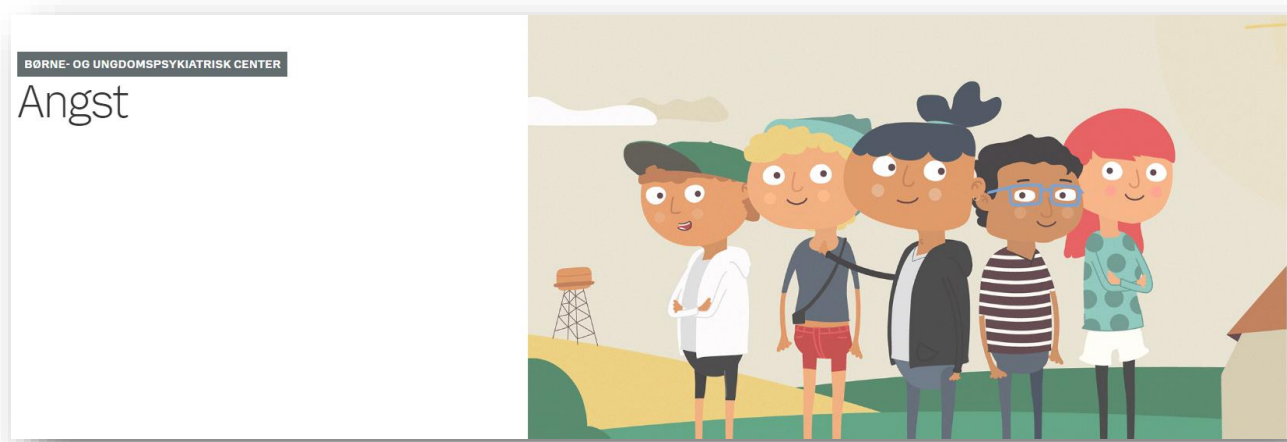
Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Angst

Region Hovedstaden har inddelt let tilgængeligt materiale om angst i forskellige faner.



Figur 3.8: Skærbillede fra Region Hovedstadens psykiatriske hospital: [Angst: Unge - 14-17 år](#)

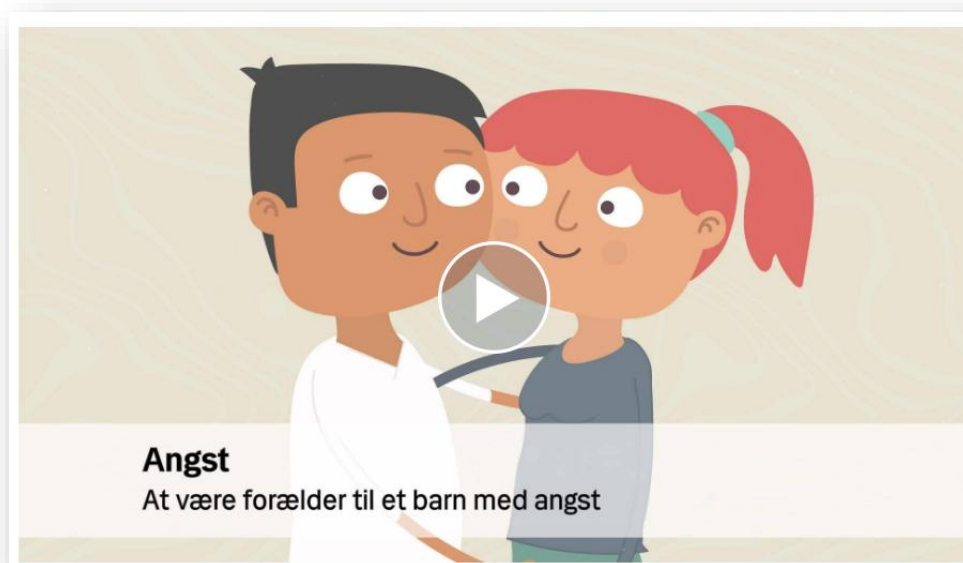
Link:

- [Angst: Små børn - 3-8 år](#)
- [Angst: Større børn - 9-13 år](#)
- [Angst: Unge - 14-17 år](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Korte film om angst” findes en kort video henvendt til forældre, med henblik på at formidle viden om at være forælder til et barn med angst.



Figur 3.9: Skærmbillede fra Region Hovedstaden: [Små børn: Kort film om angst](#)

Link:

- [Små børn: Kort film om angst](#)
- [Større børn: Kort film om angst](#)
- [Unge: Kort film om angst](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Den sidste fane under diagnosen angst [Hvis du vil vide mere](#) omfatter; Mere information, Pårørendeforeninger samt andre relevante links.

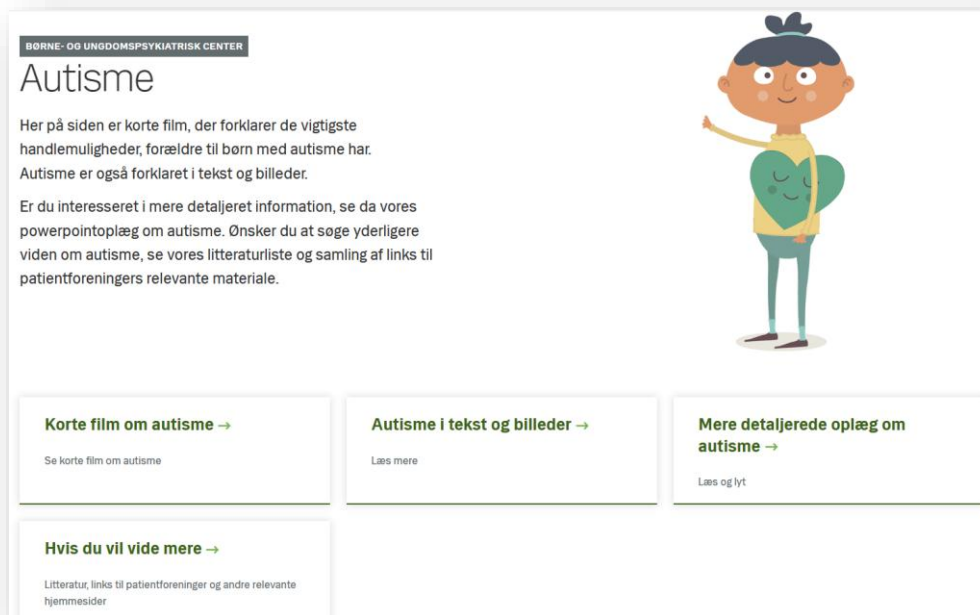
Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Autisme

Region Hovedstaden har inddelt let tilgængeligt materiale om autisme i fire forskellige faner.



Figur 3.10: Skærbillede fra Region Hovedstadens psykiatriske hospital: [Autisme: Små børn - 3-8 år](#)

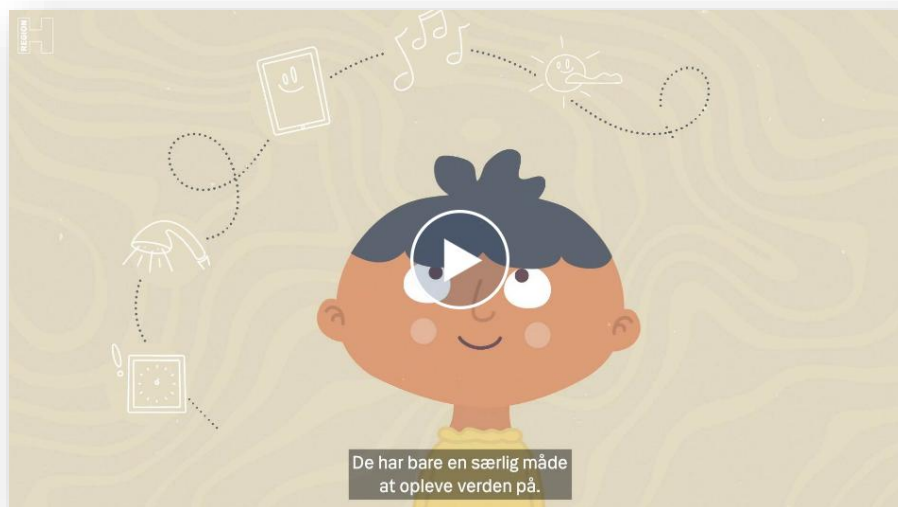
Link:

- [Autisme: Små børn - 3-8 år](#)
- [Autisme: Større børn - 9-13 år](#)
- [Autisme: Unge - 14-17 år](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Korte film om autisme” findes korte videoer henvendt til forældre, med henblik på at formidle viden om hvordan de kan hjælpe deres barn med autisme til en god hverdag. Filmen gennemgår nyttige handlemuligheder for forældre til børn med autisme.



Figur 3.11: Skærbillede fra Region Hovedstaden: [Korte film om autisme - små børn](#)

Link:

- [Korte film om autisme - små børn](#)
- [Korte film om autisme hos større børn](#)
- [Korte film om autisme hos unge](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Autisme i tekst og billeder” findes tekster og illustrative billeder, som forældre til børn og unge med autisme kan læse.

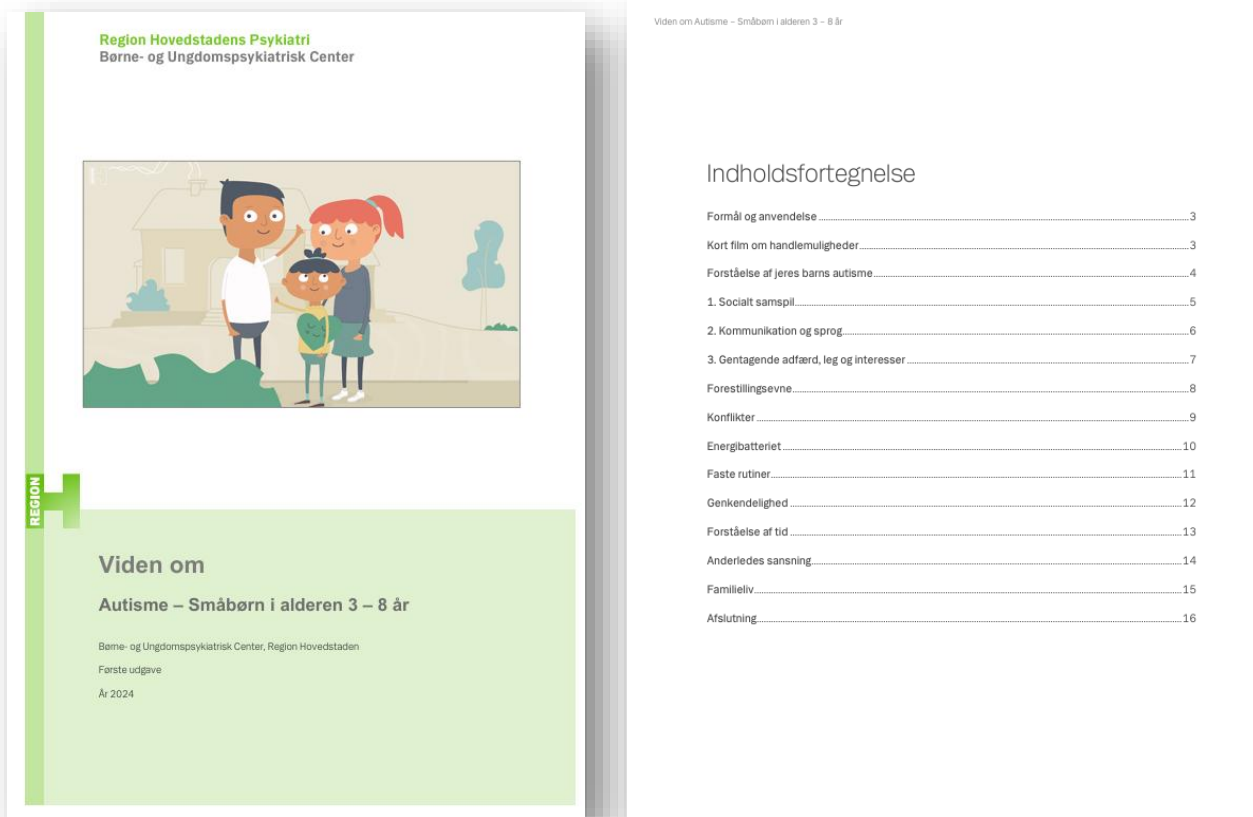
Link:

- [Små børn: Autisme i tekst og billeder](#)
- [Større børn: Autisme i tekst og billeder](#)
- [Unge: Autisme i tekst og billeder](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På samme fane er det let tilgængeligt at downloade teksterne som en folder ”Viden om Autisme”.



Figur 3.12: Skærbilleder fra folderen: [Viden om Autisme – Småbørn i alderen 3 – 8 år](#)

Link:

- [Viden om Autisme – Småbørn i alderen 3 – 8 år](#)
- [Viden om Autisme – Større børn i alderen 9 – 13 år](#)
- [Viden om Autisme – Unge i alderen 14 - 17 år](#)

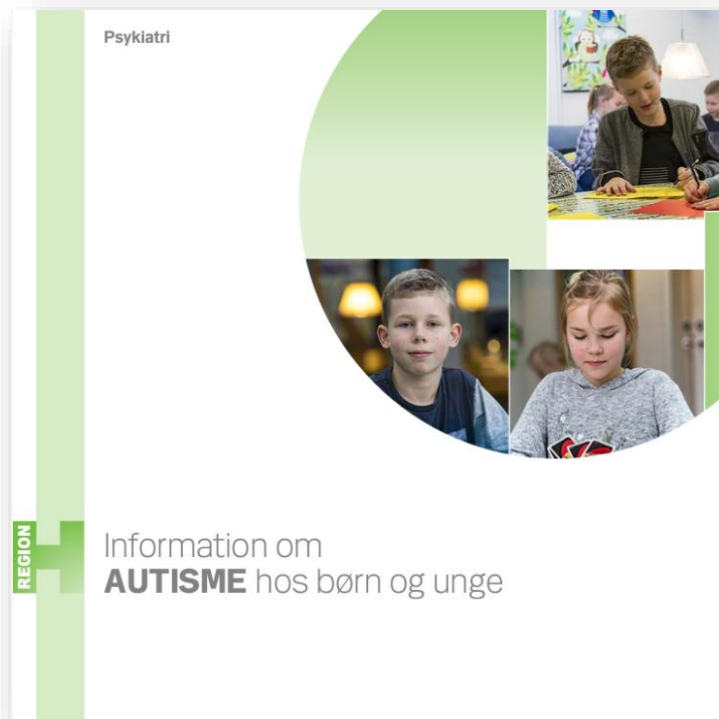
Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Der findes desuden en frit tilgængelig patientinformationspjece fra Region Hovedstadens Psykiatri, ”Information om AUTISME hos børn og unge”. Indholdet i pjecen er inddelt som følger:

- Hvad er AUTISME hos børn og unge?
- Symptomer på AUTISME

- Behandling af AUTISME
- Har du flere spørgsmål? Henvisning til PsykInfo



Figur 3.13: Skærbillede af patientinformationspjece: [Information om AUTISME hos børn og unge](#)

Link: [Information om AUTISME hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Mere detaljerede oplæg om autisme” findes syv let tilgængelige undervisningsvideoer fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk center til forældre og andre pårørende. Videoernes titler kan ses nedenfor.

Oplæg om diagnosen og kernesymptomer

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers undervisning til forældre og andre pårørende om autisme

Viden om autisme

Diagnoser og kernesymptomer

Oplæg ved
Pia Ingeborg
Tina Strand Tringsted

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers undervisning til forældre og andre pårørende

Viden om børn og unge med psykisk sårbarhed

Autisme hos små børn

Oplæg ved
Pia Ingeborg
Tina Strand Tringsted

Oplæg om baggrunden for autisme og centrale teorier

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers undervisning til forældre og andre pårørende om autisme

Viden om autisme

Baggrund for autisme og centrale teorier

Oplæg ved
Pia Ingeborg
Tina Strand Tringsted

Oplæg om forældres reaktioner når deres barn har fået en autismediagnose

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers undervisning til forældre og andre pårørende

Familien

Forældres reaktioner når deres barn diagnosticeres med autisme

Oplæg ved
Pia Ingeborg
Tina Strand Tringsted

Oplæg om information til bedsteforældre og andre nære pårørende

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers undervisning til forældre og andre pårørende

Viden om autisme

Information om autisme til bedsteforældre og andre nære pårørende

Oplæg ved
Pia Ingeborg
Tina Strand Tringsted

Oplæg om adfærdsproblemer, sansemæssige forstyrrelser og stressrelaterede tilstande

Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers undervisning til forældre og andre pårørende om autisme

Vanskeligheder som kan ses samtidig med autisme

Adfærdsproblemer, sansemæssige forstyrrelser og stressrelaterede tilstande

Oplæg ved
Pia Ingeborg
Kathrine Winkler-Lange



Figur 3.14: Skærmbilleder fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center:

[Mere detaljerede oplæg om autisme - små børn](#)

Link: [Mere detaljerede oplæg om autisme - små børn](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Den sidste fane under diagnosen autisme “Hvis du vil vide mere” omfatter patientinformationspjece, patient/pårørendeforeninger samt andre relevante links.

Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aspergers syndrom

Region Hovedstaden har en frit tilgængelig patientinformationspjece fra Region Hovedstadens Psykiatri, “Information om ASPERGERS SYNDROM hos børn og unge”. Indholdet i pjecen er inddelt som følger:

- Hvad er ASPERGERS SYNDROM hos børn og unge?
- Symptomer på ASPERGERS SYNDROM
- Behandling af ASPERGERS SYNDROM

- Har du flere spørgsmål? Henvisning til PsykInfo



Figur 3.15: Skærbillede af patientinformationspjece: [Information om ASPERGERS SYNDROM hos børn og unge](#)

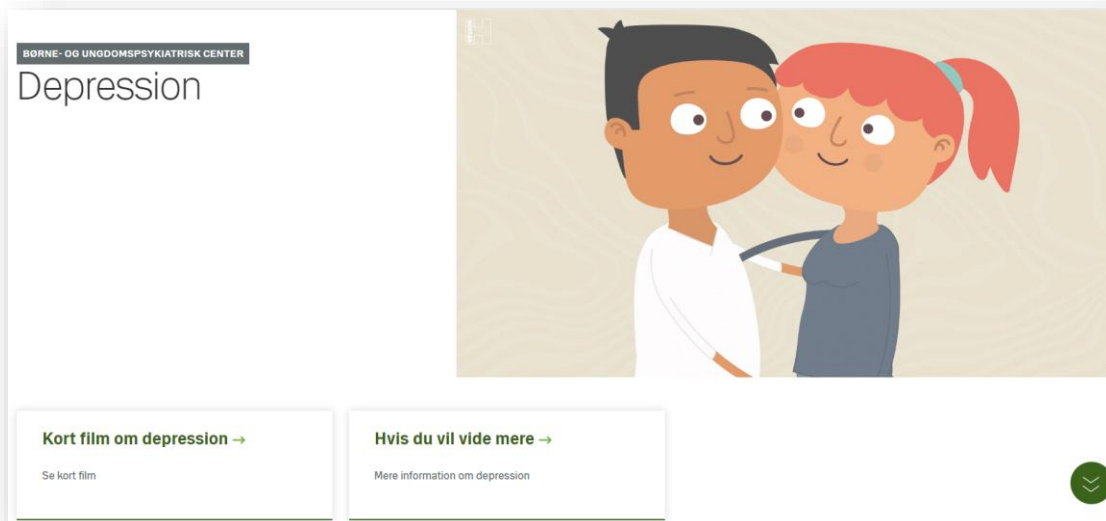
Link: [Information om ASPERGERS SYNDROM hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Depression

Region Hovedstaden har inddelt let tilgængeligt materiale om depression i forskellige faner.



Figur 3.16: Skærbillede fra Region Hovedstadens psykiatriske hospital: [Små børn: depression](#)

Link:

- [Små børn: depression](#)
- [Større børn: depression](#)
- [Unge: depression](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Korte film om depression” findes en kort video henvendt til forældre, med henblik på at formidle viden om hvordan de kan hjælpe deres barn ud af en depression.



Figur 3.17: Skærbillede fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Små børn: Kort film om depression](#)

Link:

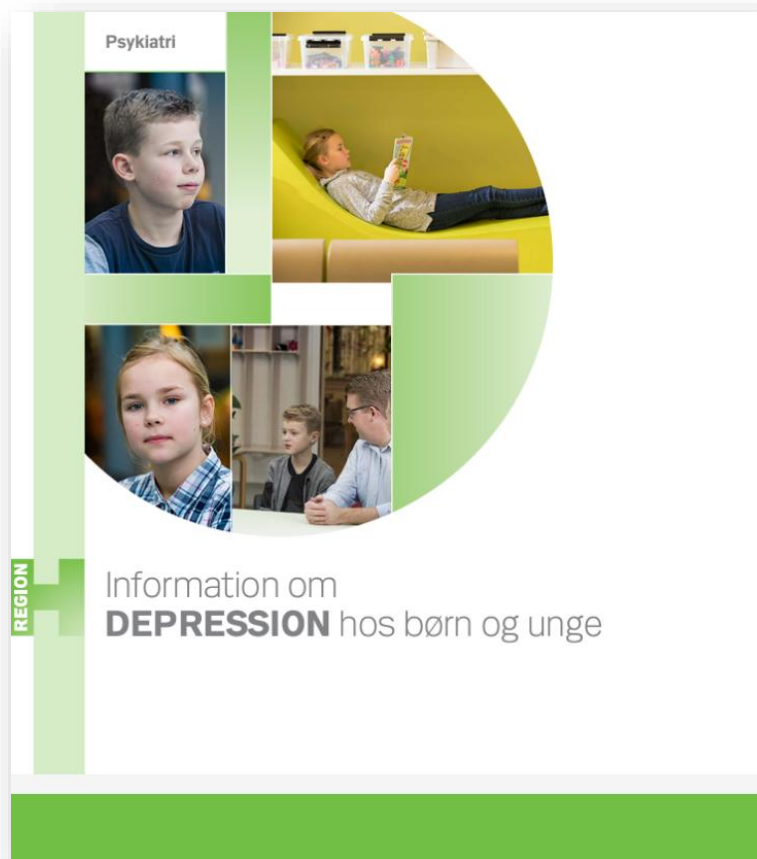
- [Små børn: Kort film om depression](#)
- [Større børn: Kort film om depression](#)
- [Unge: Kort film om depression](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Der findes desuden en frit tilgængelig patientinformationspjece fra Region Hovedstadens Psykiatri, "Information om depression hos børn og unge". Indholdet i pjecen er inddelt som følger:

- Hvad er depression hos børn og unge?
- Symptomer på depression
- Behandling af depression
- Har du flere spørgsmål? Henvisning til PsykInfo



Figur 3.18: Skærbillede af patientinformationspjece: [Information om DEPRESSION hos børn og unge](#)

Link: [Information om DEPRESSION hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Den sidste fane under diagnosen depression “Hvis du vil vide mere” omfatter patientinformationspjece, samt andre relevante links.

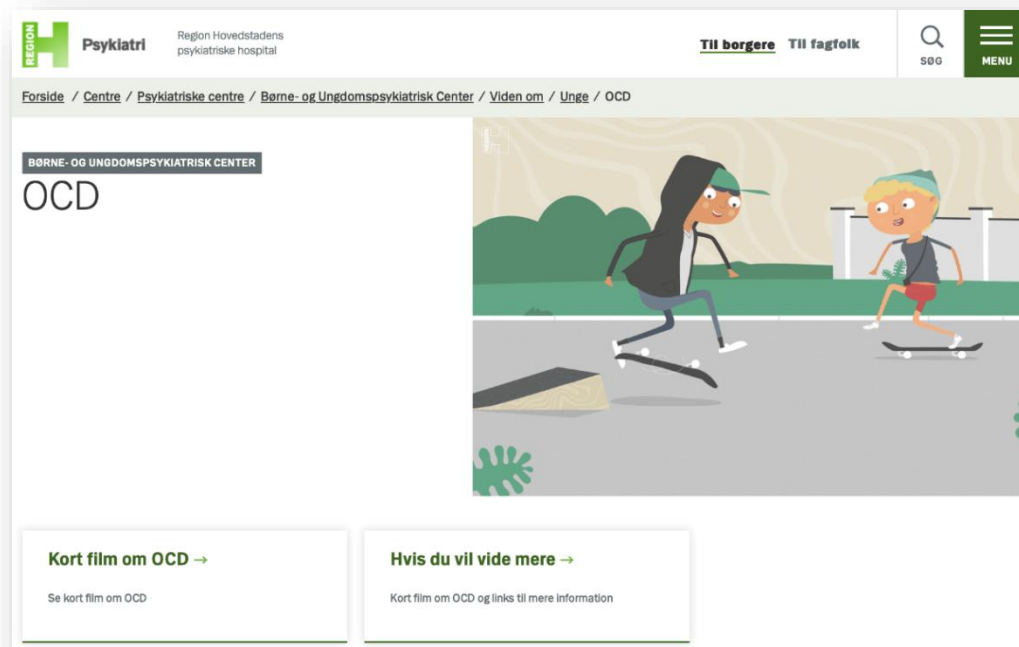
Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD

Region Hovedstaden har inddelt let tilgængeligt materiale om OCD i to forskellige faner.



Figur 3.19: Skærbillede fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Unge: OCD](#)

Link:

- [Små børn: OCD](#)
- [Større børn: OCD](#)
- [Unge: OCD](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Kort film om OCD” findes korte videoer henvendt til forældre, med henblik på at formidle viden om, hvordan de kan hjælpe deres barn med at vinde kampen mod OCD.



Figur 3.20: Skærbillede Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Korte film om OCD](#)

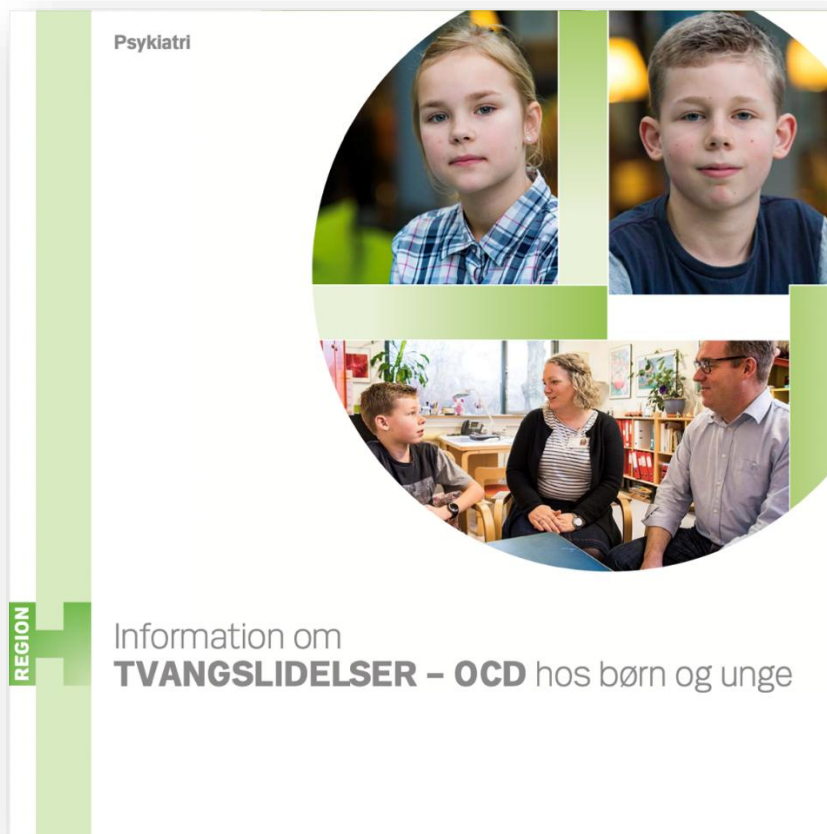
Link: [Korte film om OCD](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Der findes desuden en frit tilgængelig patientinformationspjece fra Region Hovedstadens Psykiatri, "Information om tvangslidelser - OCD hos børn og unge". Indholdet i pjecen er inddelt som følger:

- Hvad er OCD hos børn og unge?
- Symptomer på OCD
- Behandling af OCD
- Har du flere spørgsmål? Henvisning til PsykInfo



Figur 3.21: Skærbillede af patientinformationspjece: [Information om TVANGSLIDELSER – OCD hos børn og unge](#)

Link: [Information om TVANGSLIDELSER – OCD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Den sidste fane under diagnosen OCD “Hvis du vil vide mere” omfatter patientinformationspjece, litteraturliste, patient/pårørendeforeninger samt andre relevante links.

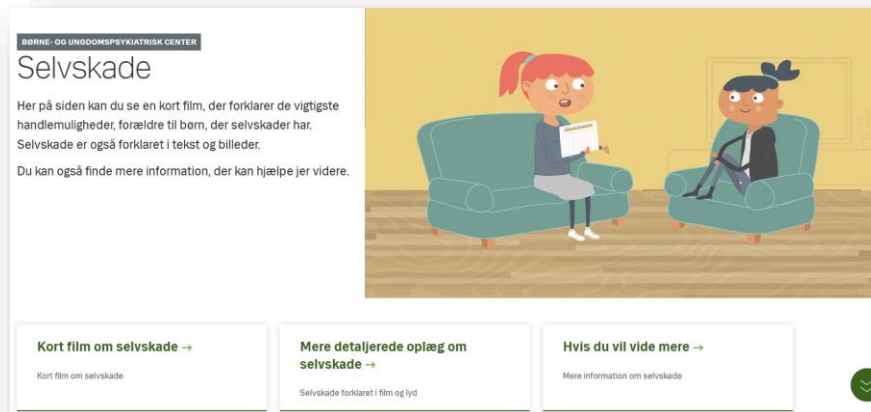
Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Selvskade

Region Hovedstaden har inddelt let tilgængeligt materiale om selvskade i tre forskellige faner.



Figur 3.22: Skærbillede Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Større børn: Selvskade](#)

Link:

- [Større børn: Selvskade](#)
- [Unge: Selvskade](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Korte film om selvskade” findes en kort video henvendt til forældre, med henblik på at formidle viden om, hvordan de kan hjælpe deres barn som skader sig selv.



Figur 3.23: Skærbillede fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Kort film om selvskade](#)

Link: [Kort film om selvskade](#)
Dato besøgt: 30-08-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Mere detaljerede oplæg om selvskade” findes let tilgængelige YouTube-videoer på Region Hovedstadens Psykiatri hjemmeside. YouTube videoernes titler er:

- Selvskade – som en mestringsstrategi
- Digital selvskade
- Selvskadens onde cirkel



Figur 3.24: Skærbillede af YouTube video på Region Hovedstaden Psykiatriske Hospital hjemmeside: [Selvskade som en mestringsstrategi](#)

Link:

- [Selvskade som en mestringsstrategi](#)
- [Digital selvskade](#)
- [Selvskadens onde cirkel](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under samme fane er en film om følelsesfobi, udarbejdet i forbindelse med forskningsprojektet ERITA.



Figur 3.25: Skærbillede fra Region Hovedstadens video: [ERITA Følelsesfobi](#)

Link: [ERITA Følelsesfobi](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under samme fane findes et Webinar om selvskade, hvor psykolog Cecilie Krag Semmling fra Team for Selvskade deler ud af sin viden, samt konkrete råd.



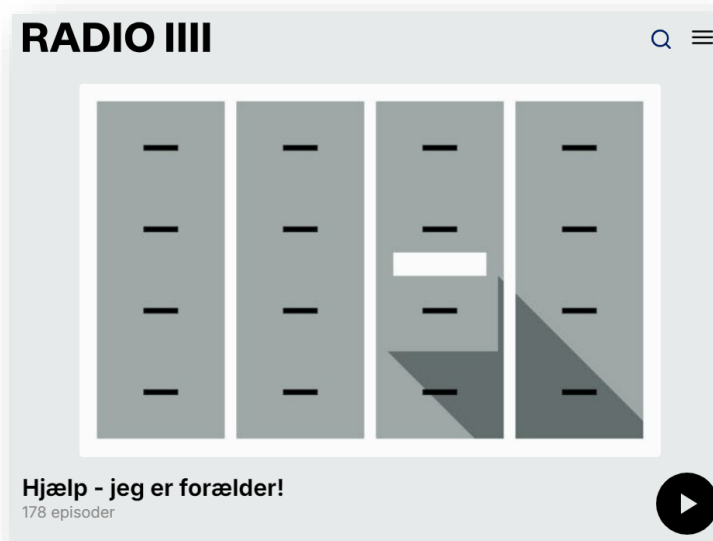
Figur 3.26: Skærbillede fra Bedre Psykiatri: [Webinar: Selvskade – viden og handlemuligheder til dig som pårørende](#)

Link: [Webinar: Selvskade – viden og handlemuligheder til dig som pårørende](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

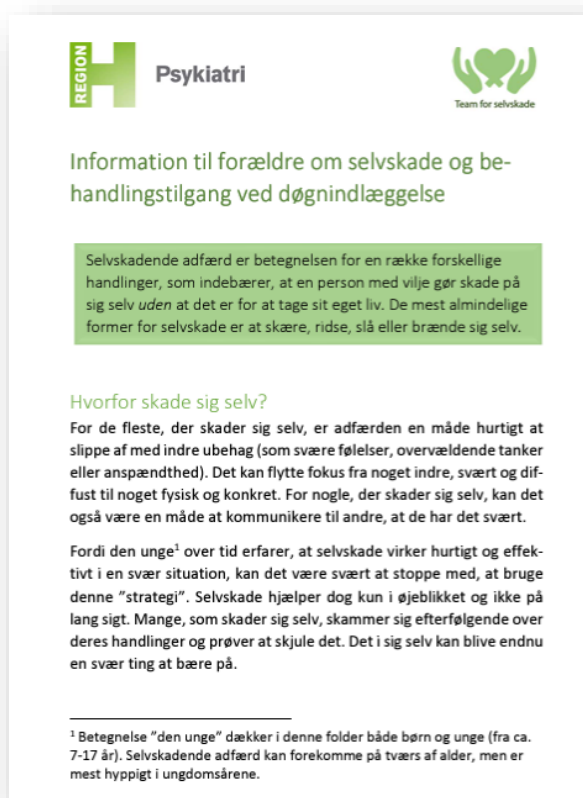
Under samme fane findes en tilgængelig podcast på Radio 4 om selvskade som psykolog og ekspert i selvskade, Lotte Rubæk og læge i børne- og ungdomspsykiatrien, Lasse Langhoff deltager i.



Figur 3.27: Skærbillede fra Radio4: [Hjælp – jeg er forælder!](#)

Link: [Hjælp – jeg er forælder!](#)
Dato besøgt: 30-08-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Yderligere kan der findes en informationspjece med information til forældre om selvskade og behandlingstilgang ved døgnindlæggelse.



Figur 3.28: Skærbillede af patientinformationspjece: [Information til forældre om selvskade og behandlingstilgang ved døgnindlæggelse](#)

Link: [Information til forældre om selvskade og behandlingstilgang ved døgnindlæggelse](#)
Dato besøgt: 30-08-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Den sidste fane under diagnosen selvskade “Hvis du vil vide mere” omfatter patientinformationspjece, forskningsprojekt om selvskade og pårørendeforeninger.

Link: [Hvis du vil vide mere - selvskade unge](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Skizofreni

Region Hovedstaden har en let tilgængelig video om skizofreni, som omhandler, hvordan forældre hjælper den unge med skizofreni til en god hverdag.



Figur 3.29: Skærbillede Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Kort film om skizofreni](#)

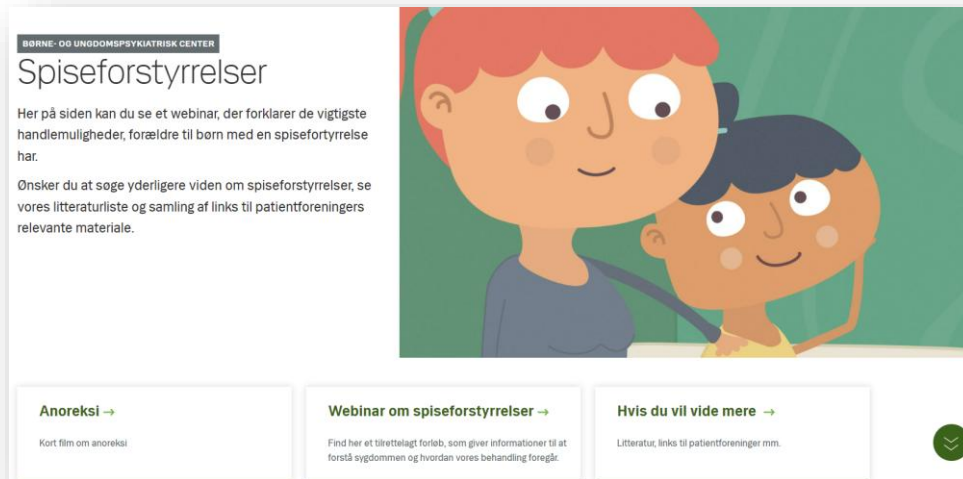
Link: [Kort film om skizofreni](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Spiseforstyrrelse

Region Hovedstaden har inddelt let tilgængeligt materiale om spiseforstyrrelser i flere forskellige faner.



Figur 3.30: Skærbillede fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Små børn: Spiseforstyrrelser](#)

Link:

- [Små børn: Spiseforstyrrelser](#)
- [Større børn: Spiseforstyrrelser](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Anoreksi” kan der findes en kort film om anoreksi henvendt til forældre, med henblik på at formidle viden om hvordan de kan hjælpe deres barn med anoreksi til en god hverdag.



Figur 3.31: Skærmbillede fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Kort film om anoreksi](#)

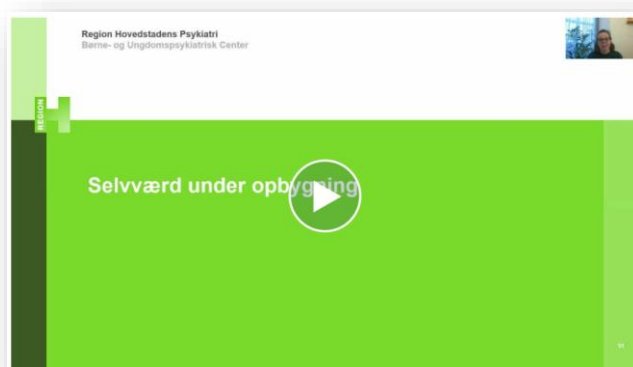
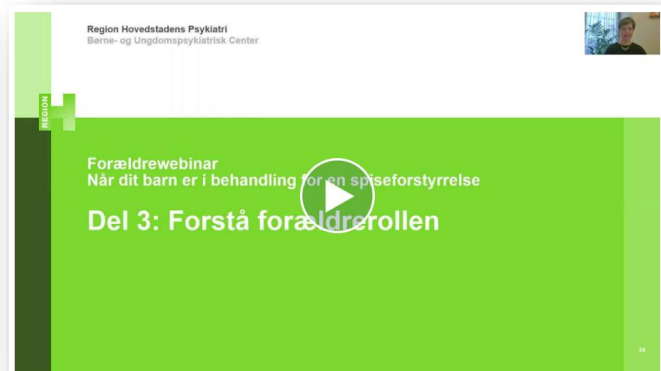
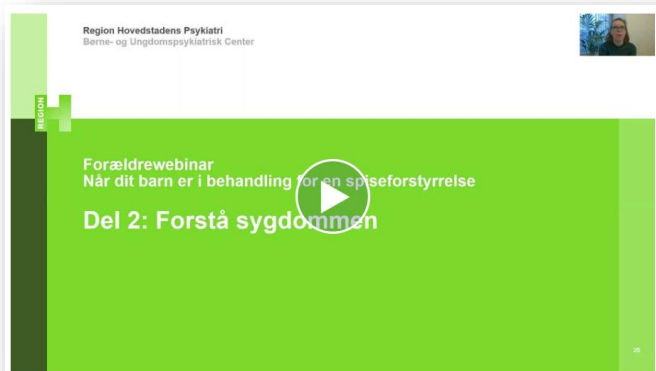
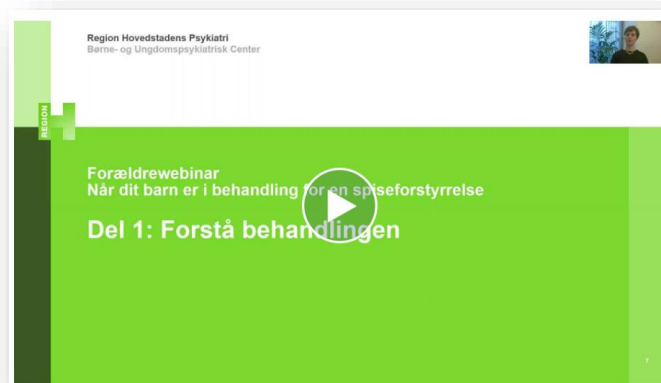
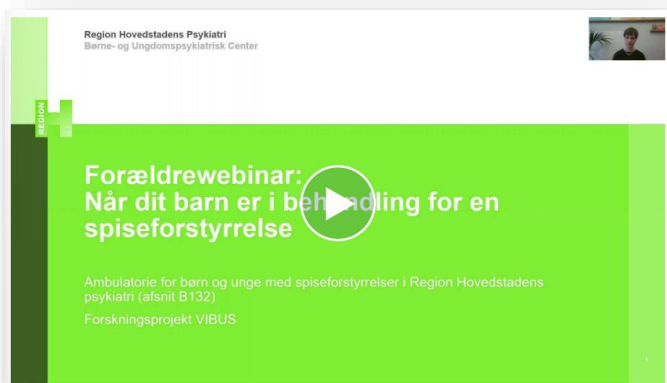
Link: [Kort film om anoreksi](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Webinar om spiseforstyrrelser” findes forældreundervisning om spiseforstyrrelser, som er et tilrettelagt forløb til forældre/pårørende med et barn/ung i ambulans behandling, der giver informationer til at forstå sygdommen og hvordan Region Hovedstadens behandling foregår. Webinaret er inddelt i fem dele:

- Intro
- Forstå behandlingen
- Forstå sygdommen
- Forstå forældrerollen
- Forstå din teenager



Figur 3.32: Skærbilleder fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Forældreundervisning om spiseforstyrrelser](#)

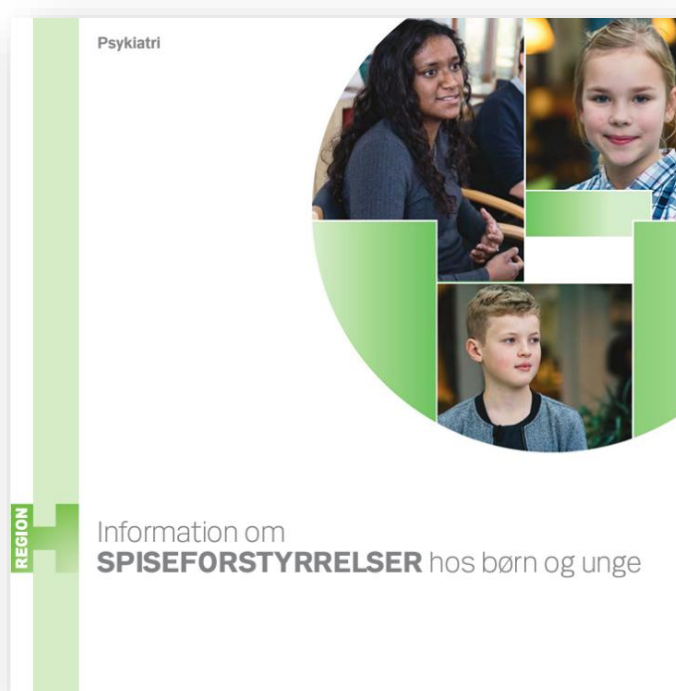
Link: [Forældreundervisning om spiseforstyrrelser](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Der findes desuden en frit tilgængelig patientinformationspjece fra Region Hovedstadens Psykiatri, "Information om spiseforstyrrelser hos børn og unge". Indholdet i pjecen er inddelt som følger:

- Hvad er spiseforstyrrelser hos børn og unge?
- Symptomer på spiseforstyrrelser
- Behandling af spiseforstyrrelser
- Har du flere spørgsmål? Henvisning til PsykInfo



Figur 3.33: Skærbillede af patientinformationspjece:
[Information om SPISEFORSTYRRELSER hos børn og unge](#)

Link: [Information om SPISEFORSTYRRELSER hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Den sidste fane under diagnosen spiseforstyrrelser “Hvis du vil vide mere” omfatter patientinformationspjece, litteraturliste, patient/pårørendeforeninger samt andre relevante links.

Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse (borderline)

Region Hovedstaden har en let tilgængelig kort film om emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse (borderline) henvendt til forældre med henblik på at formidle viden om, hvordan de kan hjælpe deres teenager med borderline til en god hverdag.



Figur 3.34: Skærmbillede fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center: [Kort film om emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse \(borderline\)](#)

Link: [Kort film om emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse \(borderline\)](#)

Dato besøgt: 30-08-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.1 Albertslund Kommune

Albertslund Kommune har samlet information og psykoedukativt materiale til børn og unge under en fælles side ”Børn og Unge”.



Figur 3.1.1: Skærbillede fra Albertslund Kommune: ”[Børn og unge](#)”

Link: [Børn og unge](#)

Dato besøgt: 12-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Yderligere har Albertslund Kommune en Din side – for Børn og unge i Albertslund Kommune.



Figur 3.1.2: Skærbillede fra Albertslund Kommune: [Din Side ~ For børn og unge i Albertslund Kommune](#)

Link: [Din Side ~ For børn og unge i Albertslund Kommune](#)
Dato besøgt: 12-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Albertslund Kommune har en side til hvis du har brug for hjælp. På siden henvises til åben anonym rådgivning.



Figur 3.1.3: Skærbillede fra Albertslund Kommune: [Få hjælp af din kommune](#)

Link: [Få hjælp af din kommune](#)
Dato besøgt: 12-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Albertslund Kommune har samlet en række videoer til formidling om mødet med kommunen, hvor skærbilleder af videoerne samt deres overskrifter ses herunder.



Figur 3.1.4: Skærbilleder fra Albertslund Kommune: [Spørgsmål og svar](#)

Link: [Spørgsmål og svar](#)

Dato besøgt: 12-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Albertslund Kommune henviser til andre, der kan hjælpe dig:

- [Specialsport](#)
- [Børnetelefonen](#)
- [Headspace](#)
- [Girltalk](#)
- [Hørt](#)
- [Mindhelper](#)
- [Familiehuset](#)
- [Spiseforstyrrelser rådgivning](#)
- [Livslinien](#)
- [Lær at Tackle](#)
- [Psykiatrifonden](#)

Link:

- [Specialsport](#)
- [Børnetelefonen](#)
- [Headspace](#)
- [Girltalk](#)
- [Hørt](#)
- [Mindhelper](#)
- [Familiehuset](#)
- [Spiseforstyrrelser rådgivning](#)
- [Livslinien](#)
- [Lær at Tackle](#)
- [Psykiatrifonden](#)

Dato besøgt: 12-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Albertslund Kommune henviser også til Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR).

Link: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning \(PPR\)](#)

Dato besøgt: 12-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.2 Allerød Kommune

Allerød Kommune har et tilbud til børn og unge i mistrivsel; STIME er forløb til børn og unge med let til moderat nedsat funktionsniveau på grund af bekymring, tristhed, forstyrrende tanker eller selvskaede. Forløbene er tidlige indsatser, der hjælper barnet eller den unge med at trives og fungere bedre i hverdagen.



Figur 3.2.1: Skærmbilleder fra Allerød Kommune: [Tilbud til børn og unge i mistrivsel](#)

Link: [Tilbud til børn og unge i mistrivsel](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Kontakt kommunen om muligheden for et forløb

Allerød Kommune har en side til, hvis du er ung og har brug for hjælp. Åben anonym rådgivning i Allerød kommune hjælper mange, som har det svært - du kan tale med os gratis og fortroligt. Kører dine tanker i ring? Er der konflikter i familien? eller føler du tristhed, modløshed eller angst? Måske har du bare brug for en at tale med?



Figur 3.2.2: Skærbilleder fra Allerød Kommune: [Du har ret til hjælp - og skal ikke stå alene med det, der er svært](#)

Link: [Du har ret til hjælp - og skal ikke stå alene med det, der er svært](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Allerød Kommune har en generel side til børn, unge og familier med særlige behov, hvorpå der kan findes diverse relevante informationer.

	Fold alle ud
Bliv plejefamilie	+
Børn med handicap	+
Anonym Rådgivning for Familier	+
R og R 2 - Kursus i mestring af hverdagen for unge	+
Er du utilfreds med en afgørelse?	+
Kontakt Borgerservice	+

Figur 3.2.3: Skærbilleder fra Allerød Kommune: [Børn, unge og familier med særlige behov](#)

Link: [Børn, unge og familier med særlige behov](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Allerød Kommune har et koncept: Den Åbne Dør – hjælp til unge og forældre. Gratis, anonym hjælp til unge - eller forældre til unge. Er du mellem 12 og 25 år - eller forældre til en ung? Har du brug for en at tale med, om noget du synes er svært? Så brug Den Åbne Dør. Tilbuddet er gratis, og vi står klar til at hjælpe dig.

Link: [Den Åbne Dør - hjælp til unge og forældre](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle, gratis

3.3 Ballerup Kommune

Ballerup Kommune har en side specifikt rettet mod børn og unge.



Figur 3.3.1: Skærbilleder fra Ballerup Kommune: [Børn & unge](#)

Link: [Børn & unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ballerup Kommune har siden: **Er du barn eller ung og har det svært?**

Den her side er til dig, som er barn eller ung og bor i Ballerup Kommune og gerne vil vide, hvordan kommunen kan hjælpe dig. Hvis du har det dårligt eller er ked af det det meste af tiden, skal du ikke stå alene med det. Faktisk er det de voksne omkring dig, der har ansvaret for, at du har det godt. Men nogle gange har de voksne omkring dig svært ved at tale med dig eller sørge for, at du har det godt. Heldigvis er der nogle voksne i din kommune, som gerne vil hjælpe dig. Her på siden kan du se, hvordan du hurtigt og nemt kan få fat i de voksne i din kommune, så du kan få den hjælp, der passer til dig.



Figur 3.3.2: Skærbilleder fra Ballerup Kommune: [Er du barn eller ung og har det svært?](#)

Link: [Er du barn eller ung og har det svært?](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ballerup Kommune har en side til hjælp og støtte til børn, unge og forældre, som indeholder relevante informationer, rådgivning og hjælp.



Figur 3.3.3: Skærbilleder fra Ballerup Kommune: [Hjælp og støtte til børn, unge og forældre](#)

Link: [Hjælp og støtte til børn, unge og forældre](#)

Dato besøgt: 12-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ballerup Kommune er en del af Mary Fondens Lift projekt.



Figur 3.3.4: Skærbilleder fra Ballerup Kommune: [Mary Fondens Lift projekt](#)

Link: [Mary Fondens Lift projekt](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Kontakt projektleder og uddannet Lift-vejleder

3.4 Bornholm Kommune

Bornholm Kommune har samlet psykiatri og handicap på en fane, hvorunder der er samlet oplysninger om forskellige tilbud og muligheder relevant for borgeren med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, blandt andet kan findes aktivitetstilbud, hjælp til spiseforstyrrelse, kulturhuset, rådgivning, solsikkeprogrammet, specialundervisning og støtte.



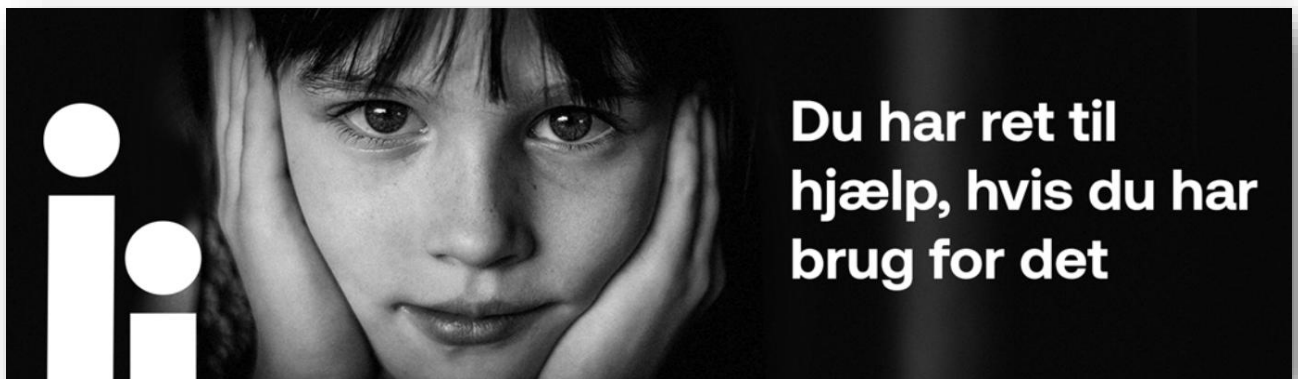
Figur 3.4.1: Skærmbilleder fra Bornholm Kommune: [Psykiatri og Handicap](#)

Link: [Psykiatri og Handicap](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Bornholm Kommune har siden: **Hvis du har det svært, skal du ikke stå alene med det.** Er du under 18 år, og er der noget i din hverdag, som gør, at du har det dårligt. Er du ked af det eller bange meget af tiden? Drikker de voksne derhjemme for meget alkohol? Bliver du, eller nogen tæt på dig, slået? Så skal du ikke stå alene med det. Faktisk er det de voksne omkring dig, der har ansvaret for, at du har det godt. Hvis du ikke føler, du kan få hjælp af de voksne, der er tæt på dig, er der nogle voksne i din kommune, som arbejder med at hjælpe børn og unge, der har det svært. Voksne, der gerne vil lytte til dig, og som du kan ringe eller skrive til. Alle børn og unge har rettigheder - og ret til hjælp, hvis de har brug for det.



Figur 3.4.2: Skærbilleder fra Bornholm Kommune: [Hvis du har det svært, skal du ikke stå alene med det](#)

Link: [Hvis du har det svært, skal du ikke stå alene med det](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Bornholm Kommune henviser til gratis digital behandling af angst og depression til alle over 18 år. Selvom det kun tilbydes til voksne over 18 år, findes der på hjemmesiden gode beskrivelser og hjælpemidler på siden.

Effektiv behandling af angst eller depression

Internetpsykiatrien tilbyder **gratis behandling** af let til moderat angst eller depression hos voksne i alderen **+18 år**. Der er **kort ventetid** på behandlingen, som **foregår online** via vores tekstbaserede selvhjælpsprogram. Du vil under hele din behandling være skriftligt støttet af en psykolog.



Figur 3.4.3: Skærbilleder fra Bornholm Kommune: [Effektiv behandling af angst eller depression](#)

Link: [Effektiv behandling af angst eller depression](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle over 18 år

Bornholms Regionskommune har været medlem af **Solsikkeprogrammet** siden d. 1. marts 2023. Det betyder bl.a., at kommunen uddeler gratis Solsikkesnore til borgere, som ønsker at bære én. Samtidig er alle kommunens ansatte blevet sat ind i Solsikkens betydning og hvordan de bedst møder borgere, som har valgt at bære symbolet på, at de har et skjult handicap eller en skjult diagnose.



Figur 3.4.4: Skærbilleder fra Bornholm Kommune: [Solsikkeprogrammet](#)

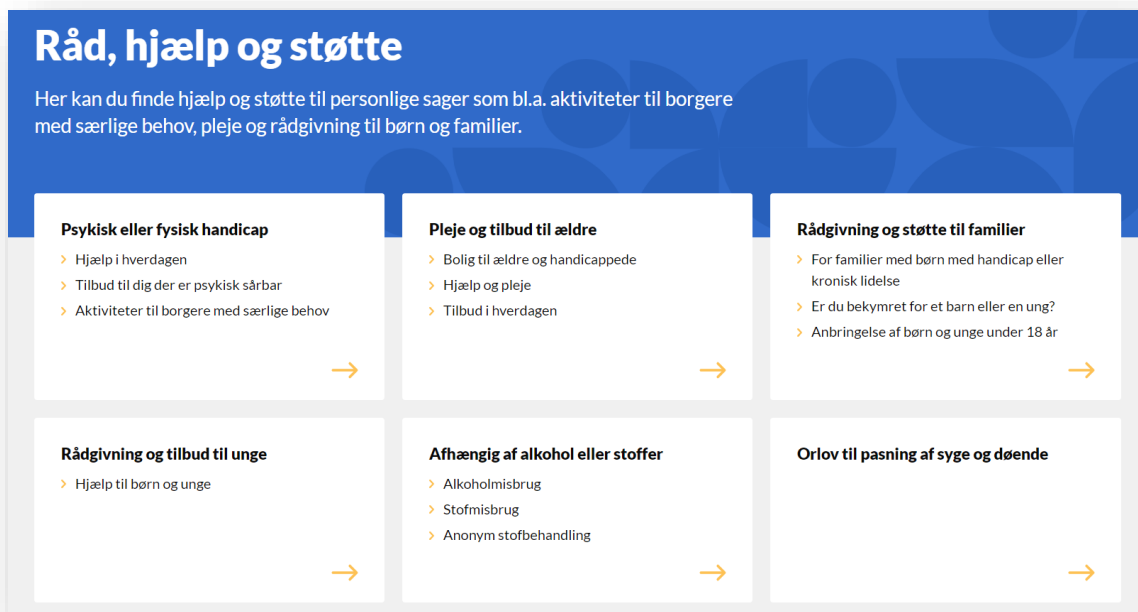
Link: [Solsikkeprogrammet](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.5 Brøndby Kommune

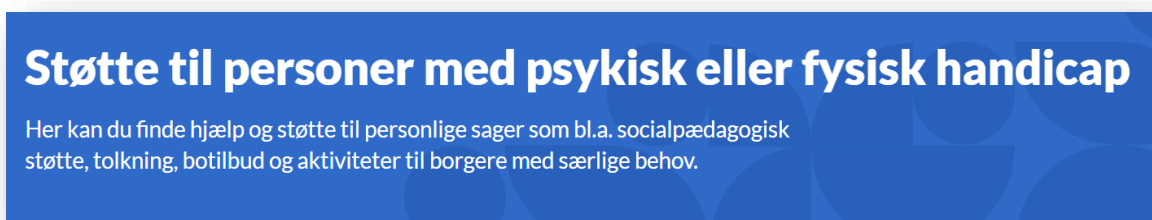
Brøndby Kommune har en side med råd, hjælp og støtte til borgere, bl.a. aktiviteter til borgere med særlige behov, pleje og rådgivning til børn og familier.



Figur 3.5.1: Skærbilleder fra Brøndby Kommune: [Råd, hjælp og støtte](#)

Link: [Råd, hjælp og støtte](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Brøndby Kommune har en side til støtte til personer med psykisk eller fysisk handicap.



Figur 3.5.2: Skærbilleder fra Brøndby Kommune: [Støtte til personer med psykisk eller fysisk handicap](#)

Link: [Støtte til personer med psykisk eller fysisk handicap](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Brøndby Kommune har en side med rådgivning og tilbud til unge.

Rådgivning og tilbud til unge

Se mulighederne for rådgivning, hjælp og mødesteder for unge i Brøndby.

Figur 3.5.3: Skærbilleder fra Brøndby Kommune: [Rådgivning og tilbud til unge](#)

Link: [Rådgivning og tilbud til unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Brøndby Kommune har en side med rådgivning og støtte til familier, herunder findes blandt andet tilbud til familier; åben anonym familierådgivning, rådgivning fra børn, unge og familieafdelingen, BonusBedste, Fremtidscafe for forældre.

Rådgivning og støtte til familier

Se hvilken støtte kommunen tilbyder til børn, unge og familier

Figur 3.5.4: Skærmbilleder fra Brøndby Kommune: [Rådgivning og støtte til familier](#)

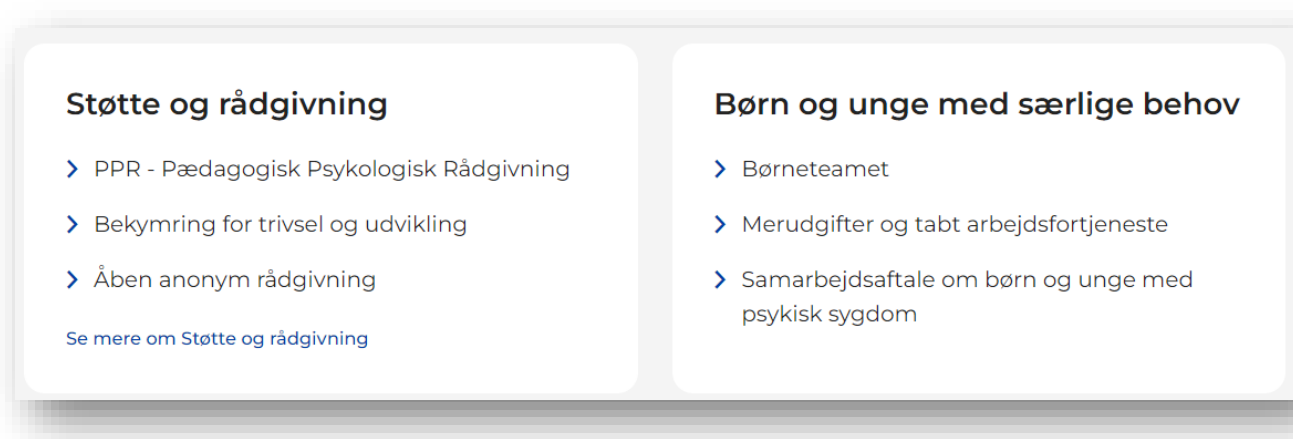
Link: [Rådgivning og støtte til familier](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.6 Dragør Kommune

Dragør Kommune har en fane rettet mod Børn og Unge, hvorunder der kan findes nyttige informationer og kontakter, blandt andet støtte og rådgivning, børn og unge med særlige behov, samt specialundervisning.



Figur 3.6.1: Skærmbilleder fra Dragør Kommune: [Børn og Unge](#)

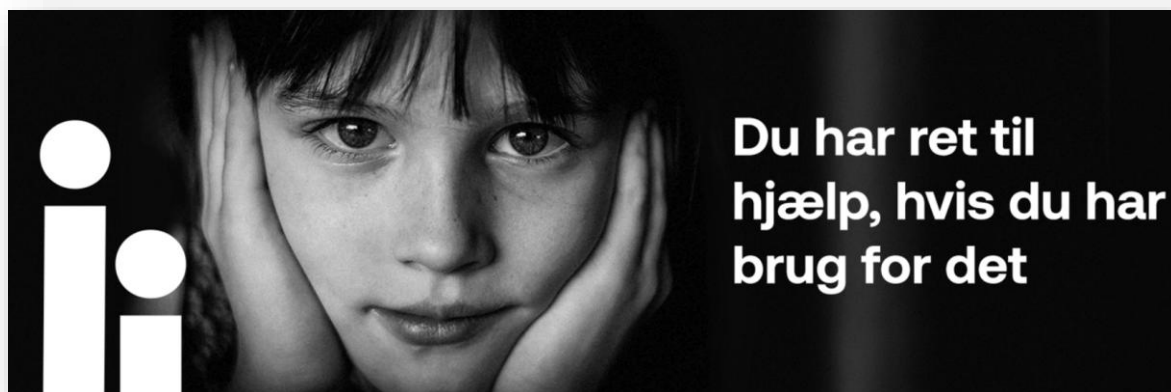
Link: [Børn og Unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Dragør Kommune har **Din side**, som er for dig, som er mellem 10 og 18 år. Du har nemlig ret til hjælp, når du har brug for det. Måske er der noget i din hverdag, som gør, at du har det dårligt? Er du ked af det eller bange meget af tiden? Drikker de voksne derhjemme for meget alkohol? Bliver du, eller nogen tæt på dig, slået? Så kan du få hjælp. Hvis du ikke føler, du kan få hjælp af de voksne, der

er tæt på dig, er der nogle voksne i din kommune, som arbejder med at hjælpe børn og unge, der har det svært. Voksne, der skal lytte til dig, og som du kan ringe eller skrive til. Alle børn og unge har rettigheder – og ret til hjælp, hvis de har brug for det.



Figur 3.6.2: Skærmbilleder fra Dragør Kommune: [Børn og Unge - Din side](#)

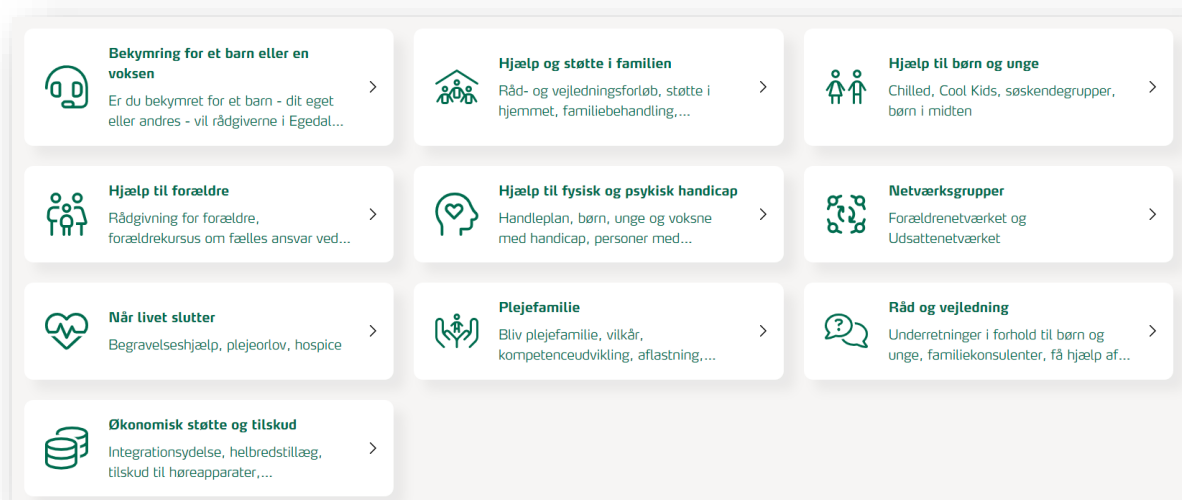
Link: [Børn og Unge - Din side](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.7 Egedal Kommune

Egedal Kommune har samlet en fane om omsorg, støtte og tilbud, hvor der kan findes information såsom hjælp til børn og unge, hjælp og støtte i familien, hjælp til forældre, hjælp til fysisk og psykisk handicap, råd og vejledning.



Figur 3.7.1: Skærbilleder fra Egedal Kommune: [Omsorg, støtte og tilbud](#)

Link: [Omsorg, støtte og tilbud](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Egedal Kommune har siden: **Er du barn eller ung - og har du brug for en at tale med?** Er du under 18 år? Er du ked af det, angst eller utryk? Har du det svært i familien? Uanset hvad der gør, at du har det dårligt, er vi her for dig. Vi lytter - helt anonymt - så du behøver ikke engang sige dit navn.

Er du barn eller ung - og har du brug for en at tale med?

Er du under 18 år? Er du ked af det, angst eller utryk? Har du det svært i familien? Uanset hvad der gør, at du har det dårligt, er vi her for dig. Vi lytter - helt anonymt - så du behøver ikke engang sige dit navn.

Figur 3.7.2: Skærbilleder fra Egedal Kommune: [Er du barn eller ung - og har du brug for en at tale med?](#)

Link: [Er du barn eller ung - og har du brug for en at tale med?](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.8 Fredensborg Kommune

Fredensborg Kommune har siden Psykiatri og handicap med relevante tilbud, muligheder og informationer for borgere med psykiske og fysiske handicap.



Figur 3.8.1: Skærbillede fra Fredensborg Kommune: [Psykiatri og handicap](#)







Link: [Psykiatri og handicap](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Fredensborg Kommune har en side specifikt rettet mod barnet og den unge. Denne side indeholder blandt andet informationer, tilbud og videoer.

Barnets indgang

 Ofte stillede spørgsmål Særligt for dig under 18 år >	 Har du brug for hjælp? Eller kender du en der har? >	 Hvad sker der, når du har talt med os Læs om det her >
 Sådan behandler vi din sag Se de forskellige sagstrin >	 Du står ikke alene Få gode links her. Til dig under 18 år. >	 Explainer-video Se 6 små video om kommune, møder og rettigheder her >

Figur 3.8.2: Skærbillede fra Fredensborg Kommune: [Barnets indgang](#)








Link: [Barnets indgang](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.9 Frederiksberg Kommune

Frederiksberg Kommune har en side om støtte til børn, unge og familier, hvor relevant information og tilbud er samlet under.

 Læge, sundhed og sygepleje	 Tandplejen	 Ældre	 Støtte til børn, unge og familier	 Handicap og psykiatri	 Rusmidler	 Andre tilbud
Til dig, der er under 18 år og har brug for hjælp Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det. Se hvordan du kan få hjælp, og hvad der skal ske, hvis du bliver indkaldt til møde hos kommunen. →	Bekymret for et barn eller en ung Hvis du er bekymret om et barns udvikling og trivsel, har du pligt til at underrette kommunen om det. →	Skærpet underretningspligt for offentligt ansatte Efter barnets lov § 133 har fagpersoner en særlig udvidet underretningspligt. →				

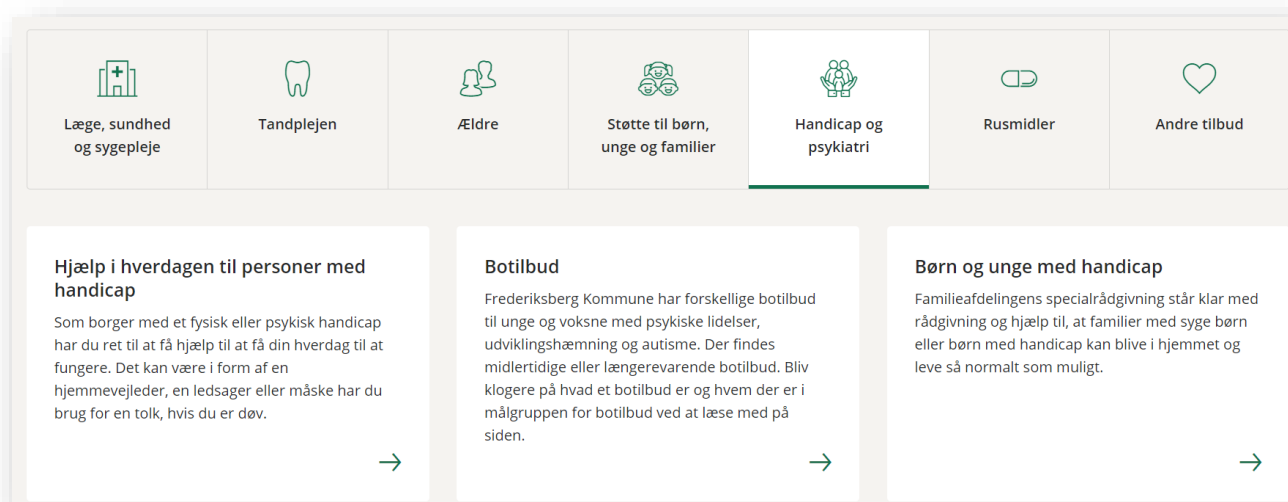
Figur 3.9.1: Skærbillede fra Frederiksberg Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Frederiksberg Kommune har en side om handicap og psykiatri, hvor relevant information og tilbud er samlet under.



Figur 3.9.2: Skærbillede fra Frederiksberg Kommune: [Handicap og psykiatri](#)

Link: [Handicap og psykiatri](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Frederiksberg Kommune har siden: **Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det.** Er du under 18 år og er der noget i din hverdag, som gør, at du ikke har det godt? Er du ofte ked af det, og går du meget alene med det, der er svært? Drikker de voksne derhjemme for meget alkohol? Bliver du, dine søskende eller andre du er tæt på slået? Så kan du få hjælp. Se her hvordan.



Figur 3.9.3: Skærbillede fra Frederiksberg Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Frederiksberg Kommune har siden: Pædagogisk Psykologisk Rådgivning.

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning er en kommunal rådgivning, hvor lærere og pædagoger ved kommunens skoler og dagtilbud samt forældre kan henvende sig for at få råd og vejledning vedrørende børn og unge fra 0-17 år. Alle dagtilbud og skoler har tilknyttet psykolog, logopæd og fysioterapeut fra PPR. Herudover har PPR ansat ergoterapeuter, som kan inddrages efter behov.

Figur 3.9.4: Skærbillede fra Frederiksberg Kommune: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning \(PPR\)](#)

Link: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning \(PPR\)](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.10 Frederikssund Kommune

Frederikssund Kommune har en side rettet mod børn og unge, hvor der findes relevante informationer og tilbud, herunder siden særlige behov.



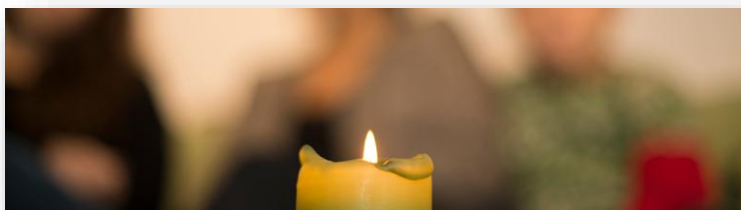
Figur 3.10.1: Skærbillede fra Frederikssund Kommune: [Børn og unge](#)

Link: [Børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Frederikssund Kommune har siden særlige behov, som både indeholder relevante informationer og er opdelt efter aldersgrupperne; børneområdet 0-12 år, ungdomsområdet 13-18 år, familieområdet, samt åben anonym rådgivning.



Figur 3.10.2: Skærbillede fra Frederikssund Kommune: [Særlige behov](#)

Link: [Særlige behov](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Frederikssund Kommune har en side med kontaktinfo for børn og unge, som har brug for hjælp.

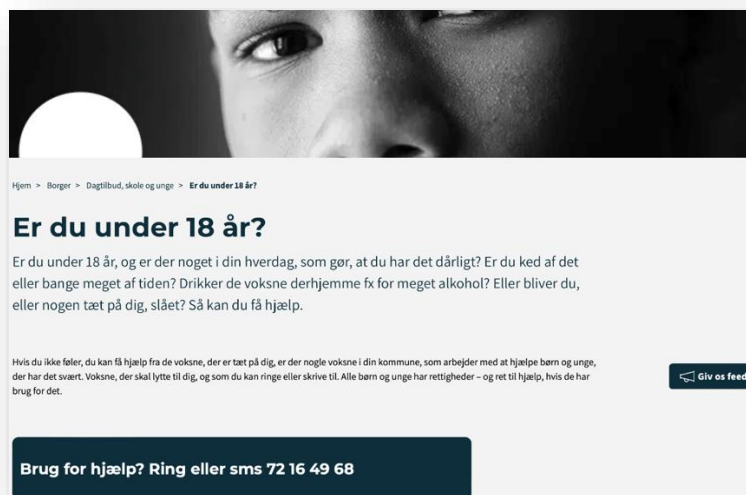


Figur 3.10.3: Skærbillede fra Frederikssund Kommune: [Kontaktinfo for børn og unge](#)

Link: [Kontaktinfo for børn og unge](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.11 Furesø Kommune

Furesø Kommune har samlet information vedrørende børn og unge under fanen “Dagtilbud, skole og unge”. Her findes en side med kontaktinfo for børn og unge under 18 år, som har brug for hjælp.



Figur 3.11.1: Skærbillede fra Furesø Kommune: [Er du under 18 år?](#)

Link: [Er du under 18 år?](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Furesø kommune har ligeledes en side med information om Pædagogisk Psykologisk Rådgivning.



Figur 3.11.2: Skærmbillede fra Furesø Kommune: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning](#)

Link: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Handicap og psykiatri” findes der information om Familievejlederordning der omfatter diagnoser som f.eks. ADHD og Autismespektrumforstyrrelser.

Figur 3.11.3: Skærmbillede fra Furesø Kommune: [Familievejlederordningen](#)

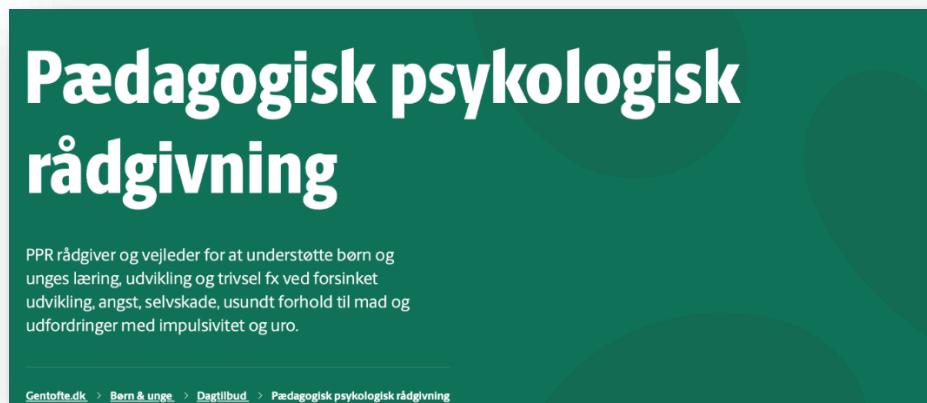
Link: [Familievejlederordningen](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.12 Gentofte Kommune

Gentofte Kommune har siden Børn og unge, hvor der findes henvisning til Pædagogisk psykologisk rådgivning.



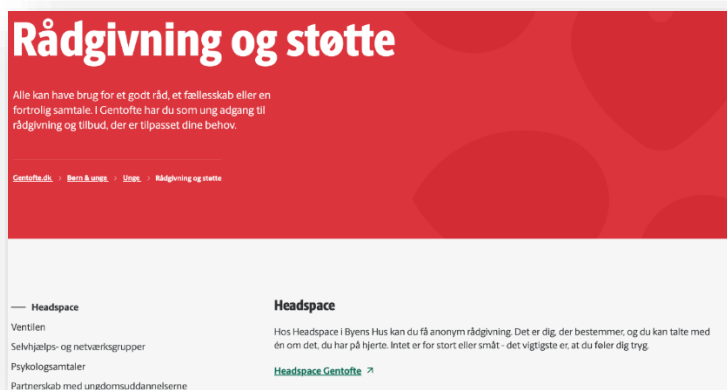
Figur 3.12.1: Skærbillede fra Gentofte Kommune: [Pædagogisk psykologisk rådgivning](#)

Link: [Pædagogisk psykologisk rådgivning](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under kategorien “Unge” findes siden “Rådgivning og støtte”, hvor der henvises til Headspace, Ventilen, Selvhjælps- og netværksgrupper, psykologsamtaler samt partnerskab med ungdomsuddannelserne.



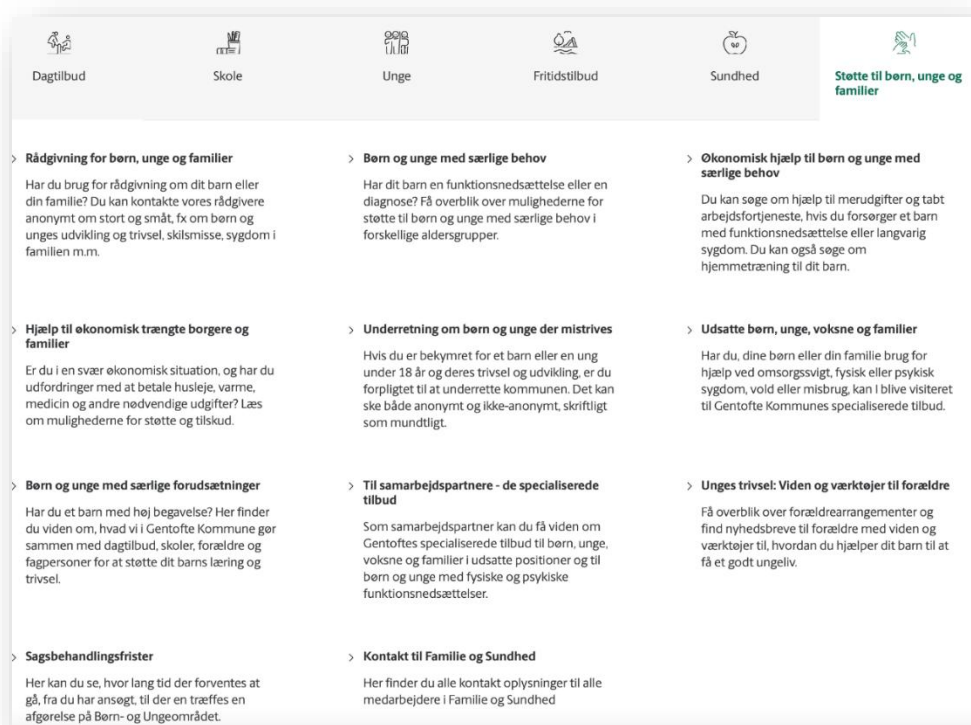
Figur 3.12.2: Skærmbillede fra Gentofte Kommune: [Rådgivning og støtte](#)

Link: [Rådgivning og støtte](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under ”Børn og unge” findes der en side om støtte til børn, unge og familier, hvor der er samlet information i 11 underkategorier.



Figur 3.12.3: Skærmbillede af Gentofte Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

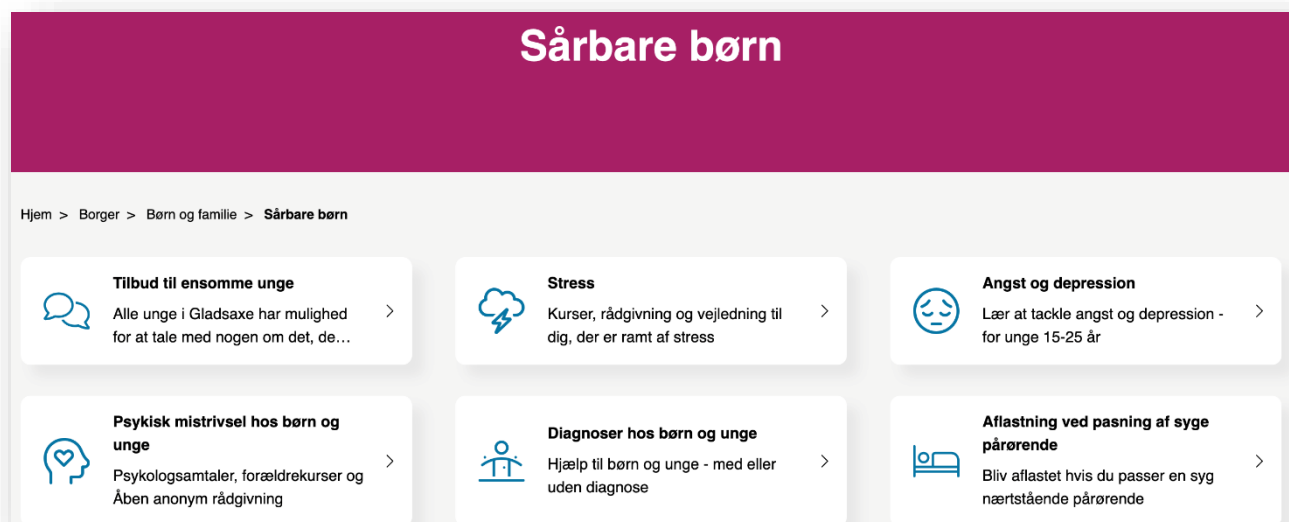
Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.13 Gladsaxe Kommune

Under fanen “Børn og familie” findes kategorien “Sårbare børn”. Her har Gladsaxe Kommune samlet diverse informationer og tilbud målrettet børn og unge med forskellige diagnoser.



Figur 3.13.1: Skærbillede fra Gentofte Kommune: [Sårbare børn](#)

Link: [Sårbare børn](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under “Psykisk mistrivsel hos børn og unge” findes der forskellige forældrekurser og behandlingstilbud inddelt efter symptomer og aldersgruppe.



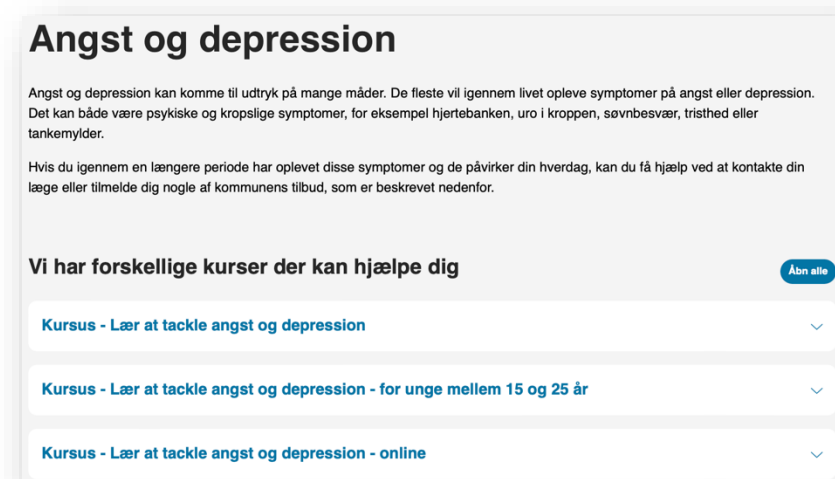
Figur 3.13.2: Skærbillede fra Gladsaxe Kommune: [Psykisk mistrivsel hos børn og unge](#)

Link: [Psykisk mistrivsel hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

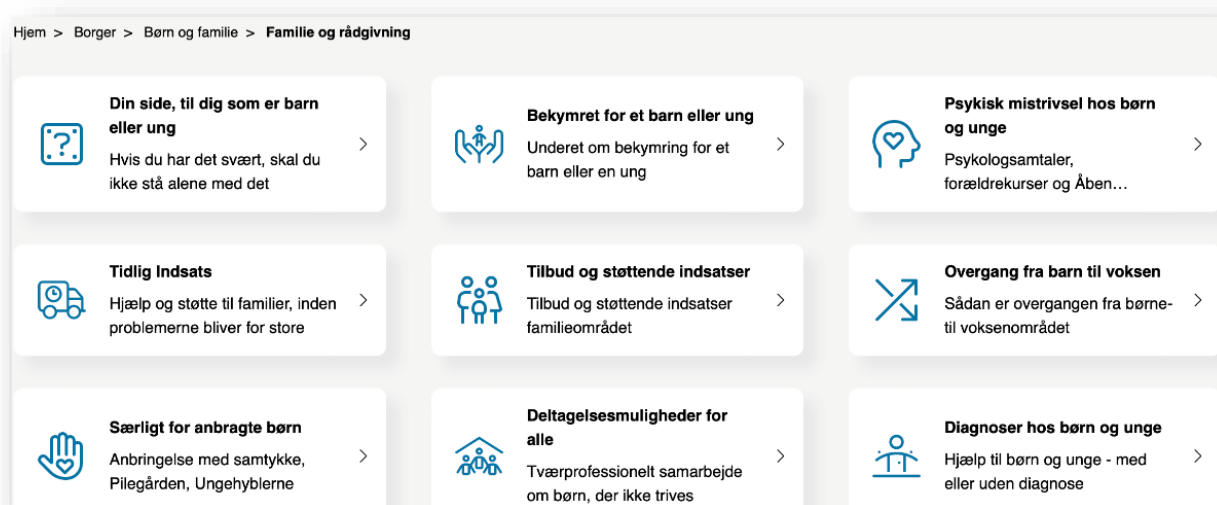
Under “Psykisk mistrivsel hos børn og unge” findes der ligeledes henvisning til “Lær at tackle” kurser målrettet unge mellem 15 og 25 år med angst og depression.



Figur 3.13.3: Skærmbillede fra Gladsaxe Kommune: [Angst og depression](#)

Link: [Angst og depression](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Gladsaxe Kommune har ligeledes fanen “Familie og rådgivning” med temaerne på figuren nedenfor.

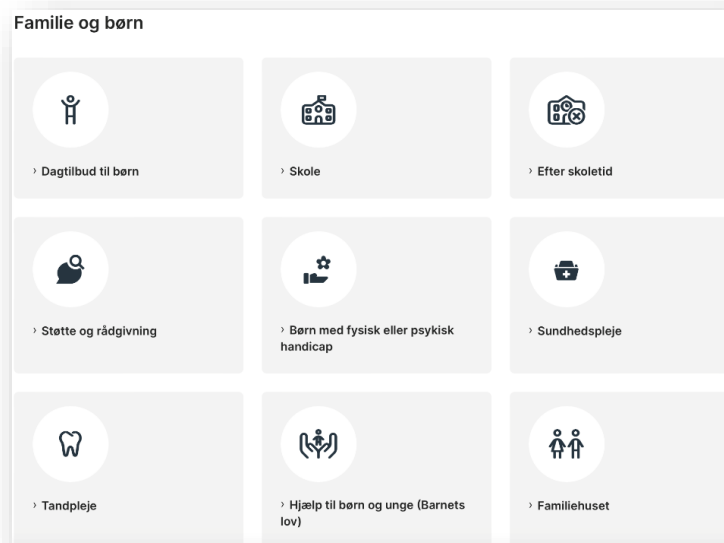


Figur 3.13.4: Skærmbillede fra Gladsaxe Kommune: [Familie og rådgivning](#)

Link: [Familie og rådgivning](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.14 Glostrup Kommune

Glostrup Kommune har siden “Familie og børn”, hvor alle kategorier der er relateret til emnet findes.



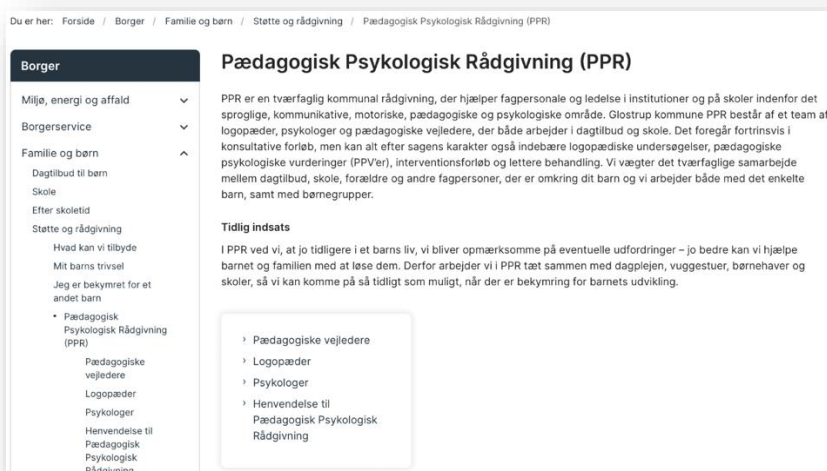
Figur 3.14.1: Skærbillede fra Glostrup Kommune: [Familie og børn](#)

Link: [Familie og børn](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Herunder findes blandt andet “Støtte og rådgivning” hvor der findes information og kontaktoplysninger til Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR).



Figur 3.14.2: Skærbillede fra Glostrup Kommune: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning](#)

Link: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “Børn med fysisk eller psykisk handicap” er forskellige samlet tilbud om rådgivning, hjælp, pasning, skolegang og fritidstilbud.

Børn med fysisk eller psykisk handicap

Familier, der har børn med varigt nedsat funktionsevne, har en række muligheder for rådgivning, hjælp og støtte i hverdagen. Der er også forskellige former for pasning, skolegang og fritidstilbud. Her kan du læse mere om mulighederne.

- › Familieafsnittet kan rådgive om mulighederne for støtte
- › Vejledning hvis dit barn har en nedsat funktionsevne
- › Dækning af merudgifter
- › Tabt arbejdsfortjeneste
- › Aflastning i hjemmet
- › Aflastning uden for hjemmet
- › Ejbyhus skole- og dagbehandling
- › Hjælpe midler til børn
- › Fritidsaktiviteter for børn med særlige behov
- › Inklusion af børn med særlige behov
- › Ung til voksen
- › Forældreforeninger

Figur 3.14.3: Skærbillede fra Glostrup Kommune: [Børn med fysisk eller psykisk handicap](#)


Link: [Børn med fysisk eller psykisk handicap](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Glostrup Kommune har siden “Hjælp til børn og unge”, hvor der er kontaktoplysninger som kan benyttes af unge under 18 år.

Hjælp til børn og unge (barnets lov)



Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det

Er du barn eller ung og har brug for hjælp?

Er du under 18 år, og er der noget i din hverdag, som gør, at du har det dårligt? Er du ked af det eller bange meget af tiden? Drikker de voksne derhjemme fx for meget alkohol? Eller bliver du, eller nogen tæt på dig, slået? Så kan du få hjælp.

Hvis du ikke føler, du kan få hjælp fra de voksne, der er tæt på dig, er der nogle voksne i din kommune, som arbejder med at hjælpe børn og unge, der har det svært. Voksne, der skal lytte til dig, og som du kan ringe eller skrive til.

Alle børn og unge har rettigheder – og ret til hjælp, hvis de har brug for det.

Brug for hjælp?

Ring eller send en SMS til 2427 3990

Hvis du vil være anonym så husk skjul nummer og du kan ikke sende SMS

Figur 3.14.4: Skærbillede fra Glostrup Kommune: [Hjælp til børn og unge](#)

Link: [Hjælp til børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.15 Gribskov Kommune

Gribskov Kommune har samlet åbne tilbud til børn, unge og familier.

Åbne tilbud til børn, unge og familier

Åben anonym rådgivning >	Gribskov Legetek >	Åbent Hus hos børne-fysioterapeut >	Åbent Hus hos Logopæderne > (talevanskeligheder)
Samarbejde efter skilsmisse - > SES	Barnets Hus - til gravide og småbørnsforældre >	Gribskov Familieskole >	STIME - Når svære følelser fører til selvskade >
STIME - Når tanker om krop og mad fylder for meget >	MOVE - til unge med misbrugsproblemer >	KUI-cafe >	Tilbud drevet af frivillige >

Figur 3.15.1: Skærmbillede fra Gribskov Kommune: [Åbne tilbud til børn, unge og familier](#)

Link: [Åbne tilbud til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under “Støtte til børn, unge og familier” findes “Din side – til dig, der er under 18” med kontaktoplysninger. På samme side henvises til BørneTelefonen, Social Space, Mentorere til unge kvinder i Gribskov og Netværk for unge i Gribskov.

Du er her: [Forside](#) / [Borger](#) / [Børn og unge](#) / [Støtte til børn, unge og familier](#) / [Din Side - til dig, der er under 18](#)

Din Side - til dig, der er under 18

Er der noget i din hverdag, som gør, at du har det dårligt? Er du ked af det eller bange meget af tiden? Drikker de voksne derhjemme fx for meget alkohol? Eller bliver du, eller nogen tæt på dig, slået? Så kan du få hjælp.

Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det

Hvis du ikke føler, du kan få hjælp fra de voksne, der er tæt på dig, er der nogle voksne i din kommune, som arbejder med at hjælpe børn og unge, der har det svært. Voksne, der skal lytte til dig, og som du kan ringe eller skrive til.

Alle børn og unge har rettigheder – og ret til hjælp, hvis de har brug for det.

Har du brug for hjælp? Ring til os

7249 6000

Figur 3.15.2: Skærbillede fra Gribskov Kommune: [Din side - til dig er under 18](#)

Link: [Din side - til dig er under 18](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under samme fane findes siden “Børn og unge med funktionsnedsættelse”, der henviser til familievejlederordningen. Der findes yderligere en henvisning til informationsmateriale om ADHD og ADD, angst, autisme, depression, OCD, selvskade og spiseforstyrrelser fra Region Hovedstaden.

Børn og unge med funktionsnedsættelse

Hvis dit barn har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse er der forskellige muligheder for hjælp fra kommunen.

Hvis det er første gang, du vil i kontakt med kommunen vedrørende dit barns funktionsnedsættelse - eller hvis du er i tvivl om, hvem du skal kontakte - kan du kontakte vores åbne, anonyme rådgivning. Du kan læse mere om åben, anonym rådgivning og åbningstider [her](#).

Familievejlederordningen

Når Gribskov Kommune har fået kendskab til, at et barn har fået konstateret en funktionsnedsættelse, skal kommunen give et tilbud om rådgivning og vejledning, for eksempel om, hvilke rettigheder familien har, og hvilke former for hjælp familie kan få fra Gribskov Kommune. Læs mere om familievejlederordningen og hvad du gør, hvis kommunen ikke har fået kendskab til funktionsnedsættelsen:

KONTAKT

Center for Sociale Indsatser

Tlf: 7249 6000

> [Skriv til os via digital post](#)

Viden om psykiske lidelser hos børn og unge

Hos Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center under Region Hovedstaden kan du finde informationsmateriale om diagnoserne ADHD og ADD, angst, autisme, depression, OCD, selvskade og spiseforstyrrelser. Der er både film, uddybende oplæg, tips og tricks og materiale til at printe.

[Viden om - Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center](#)

Figur 3.15.3: Skærbilleder fra Gribskov Kommune: [Børn og unge med funktionsnedsættelse](#)

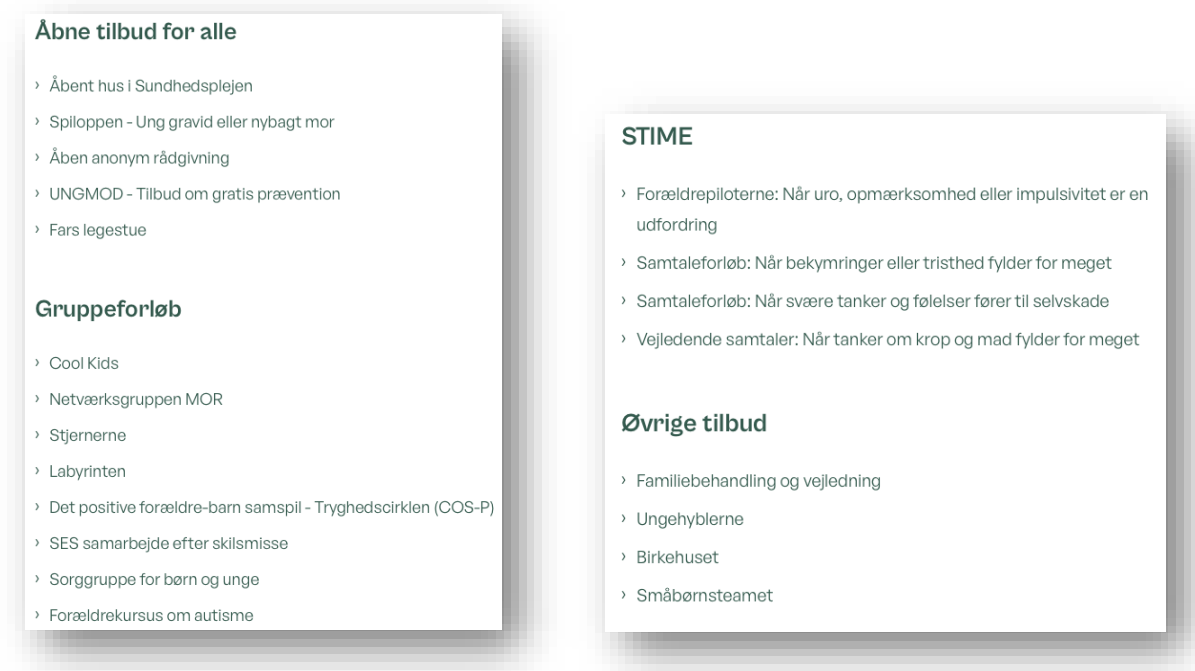
Link: [Børn og unge med funktionsnedsættelse](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.16 Halsnæs Kommune

Halsnæs Kommune har samlet alle tilbud til børn, unge og familier på siden som ses nedenfor.



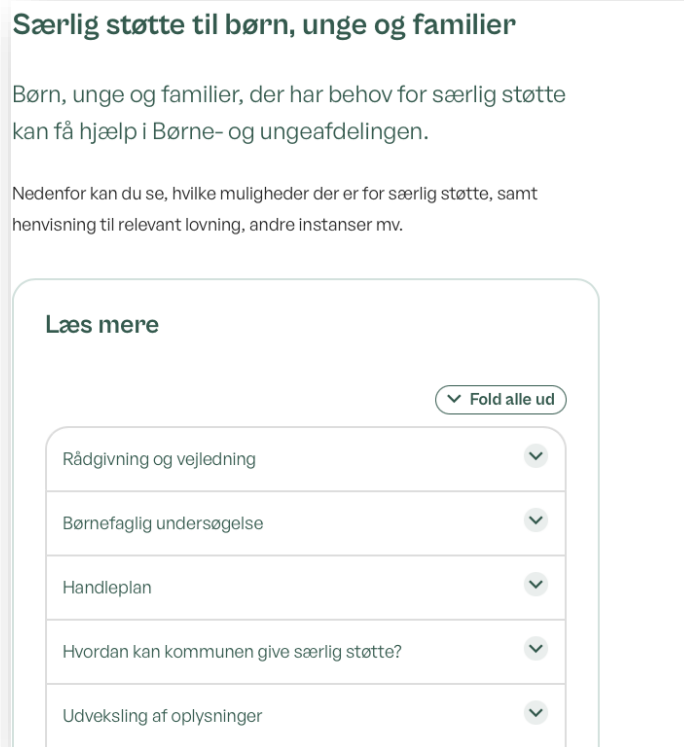
Figur 3.16.1: Skærmbilleder fra Halsnæs Kommune: [Tilbud til børn, unge og familier](#)

Link: [Tilbud til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Dernæst findes siden "Særlig støtte til børn, unge og familier".



Figur 3.16.2: Skærbillede fra Halsnæs Kommune: [Særlig støtte til børn, unge og familier](#)

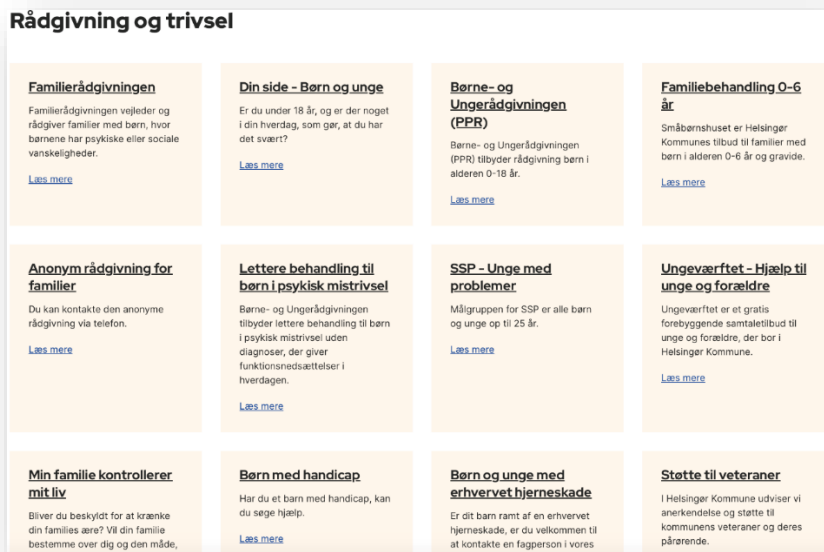
Link: [Særlig støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.17 Helsingør Kommune

Helsingør Kommune har siden “Rådgivning og trivsel”, hvor der findes en oversigt over de forskellige, hvoriblandt der findes materiale henvendt til børn og unge.



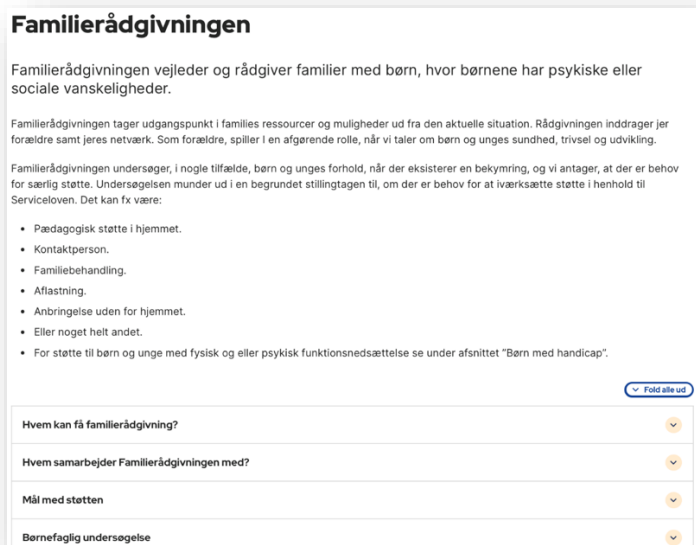
Figur 3.17.1: Skærbillede fra Helsingør Kommune: [Rådgivning og trivsel](#)

Link: [Rådgivning og trivsel](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

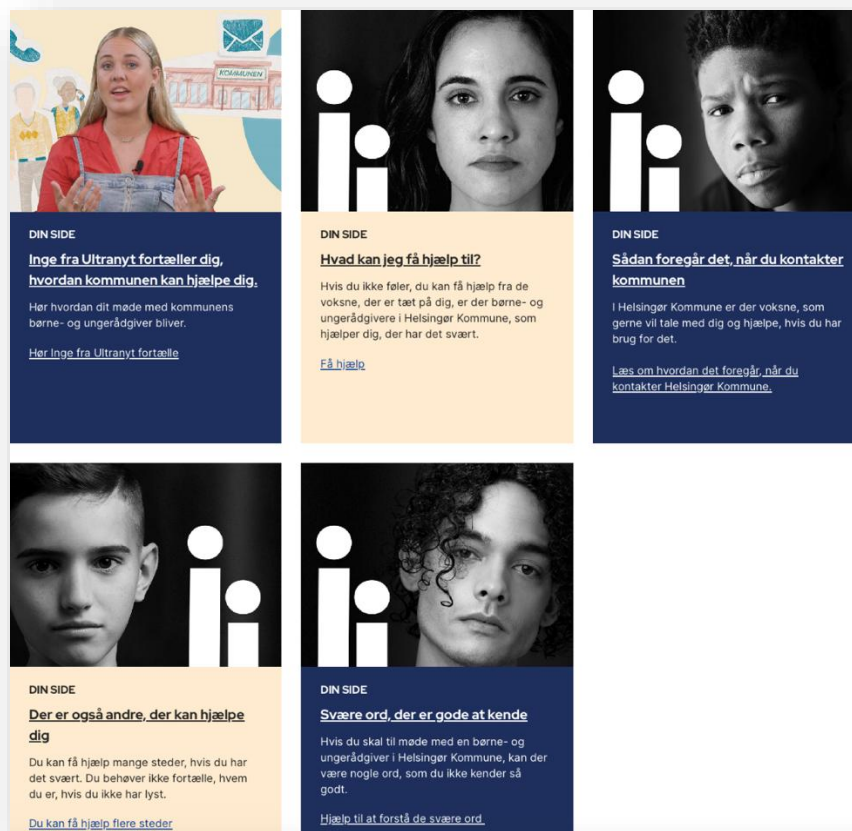
Der henvises til familierådgivningen.



Figur 3.17.2: Skærbillede af Helsingør Kommune: [Familierådgivningen](#)

Link: [Familierådgivningen](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Gribskov Kommune har samlet information til børn og unge under “Din side - børn og unge”, hvor der henvises til video fra Ultranyt samt kontaktinformation.



Figur 3.17.3: Skærbillede af Helsingør Kommune: [Din side - Børn og unge](#)

Link: [Din side - Børn og unge](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På "Støtte og rådgivning" findes der henvisning til PPR.

Link: [Børne- og Ungerådgivningen \(PPR\)](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Helsingør Kommune tilbyder "Ungeværfet" som er et forebyggende samtaletilbud for unge fra 13-25 år.

Ungeværfet - Hjælp til unge og forældre

Ungeværfet er et gratis forebyggende samtaletilbud til unge og forældre, der bor i Helsingør Kommune.

Livet er helt fundamentalt fuld af foranderlighed og perioder med usikkerhed og svære valg. Der kan dog være oplevelser og udfordringer, der er så svære og problematiske, at det begrænser dine muligheder for at leve det liv, du ønsker – og her kan det være betydningsfuldt, at du søger professionel rådgivning og eventuelt behandling.

Ungeværfet tilbyder unge i alderen 13-25 år:

- Op til fem anonyme samtaler.
- Samtaleforløb.

Typiske problematikker:

- Præstationsangst og perfektionisme
- Spiseproblemer
- Traumer
- Selvskadende adfærd
- Vrede
- Lavt selvværd
- Fysisk og psykisk vold
- Familiekonflikter
- Håbløshed
- Tristhed
- Stress
- Selvmordstanker
- Ensomhed
- Angst

Figur 3.17.4: Skærmbillede af Helsingør Kommune: [Ungeværfet - Hjælp til unge og forældre](#)

Link: [Ungeværfet - Hjælp til unge og forældre](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Helsingør Kommune har siden “Lettere behandling til børn i psykisk mistrivsel”, hvor de tilbyder lettere behandling og forløbene Mind My Mind og STIME-forløb.

Lettere behandling til børn i psykisk mistrivsel

Børne- og Ungerådgivningen tilbyder lettere behandling til børn i psykisk mistrivsel uden diagnoser, der giver funktionsnedsættelser i hverdagen.

Går I med en bekymring for jeres barns trivsel, kan det ofte være hjælpsomt at vende jeres bekymring med jeres barns skole eller dagtilbud. I kan også kontakte os, hvis I overvejer, om en af vores lettere behandlingsindsatser er relevant for jer.

- Børnene eller de unge må **ikke** have diagnoser, som medfører funktionsnedsættelse i hverdagen.
- Tilbuddene dækker over Mind My Mind (MMM) og STIME-forløb.
- Tilbuddene er en forebyggende hjælp mod psykisk mistrivsel blandt børn og unge i alderen 3-17 år (for Ungeværføtet op til 25 år), som har bopæl i Helsingør Kommune.

Kontaktpersonerne for hvert tilbud kan svare på spørgsmål og skrive interesserede familier op til visitation. I visitationen vurderes det, om de lettere behandlingstilbud er relevante i forhold til den konkrete problemstilling.

[Fold alle ud](#)

Når uro, opmærksomhed, impulsivitet eller adfærd er en udfordring	▼
Når bekymring eller tristhed fylder for meget	▼
Når tanker om krop og mad fylder for meget	▼
Når svære følelser fører til selvskade	▼
Når ungdomslivet generelt er svært	▼

Figur 3.17.5: Skærbillede fra Helsingør Kommune: [Lettere behandling til børn i psykisk mistrivsel](#)

Link: [Lettere behandling til børn i psykisk mistrivsel](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.18 Herlev Kommune

Herlev Kommune har en side rettet mod børn, unge og familier, hvor der findes relevante informationer, tilbud og rådgivning.



Figur 3.18.1: Skærbillede fra Herlev Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)
Dato besøgt: 16-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Herlev Kommune har en side med rådgivning og støtte til børn og unge, som har brug for hjælp.



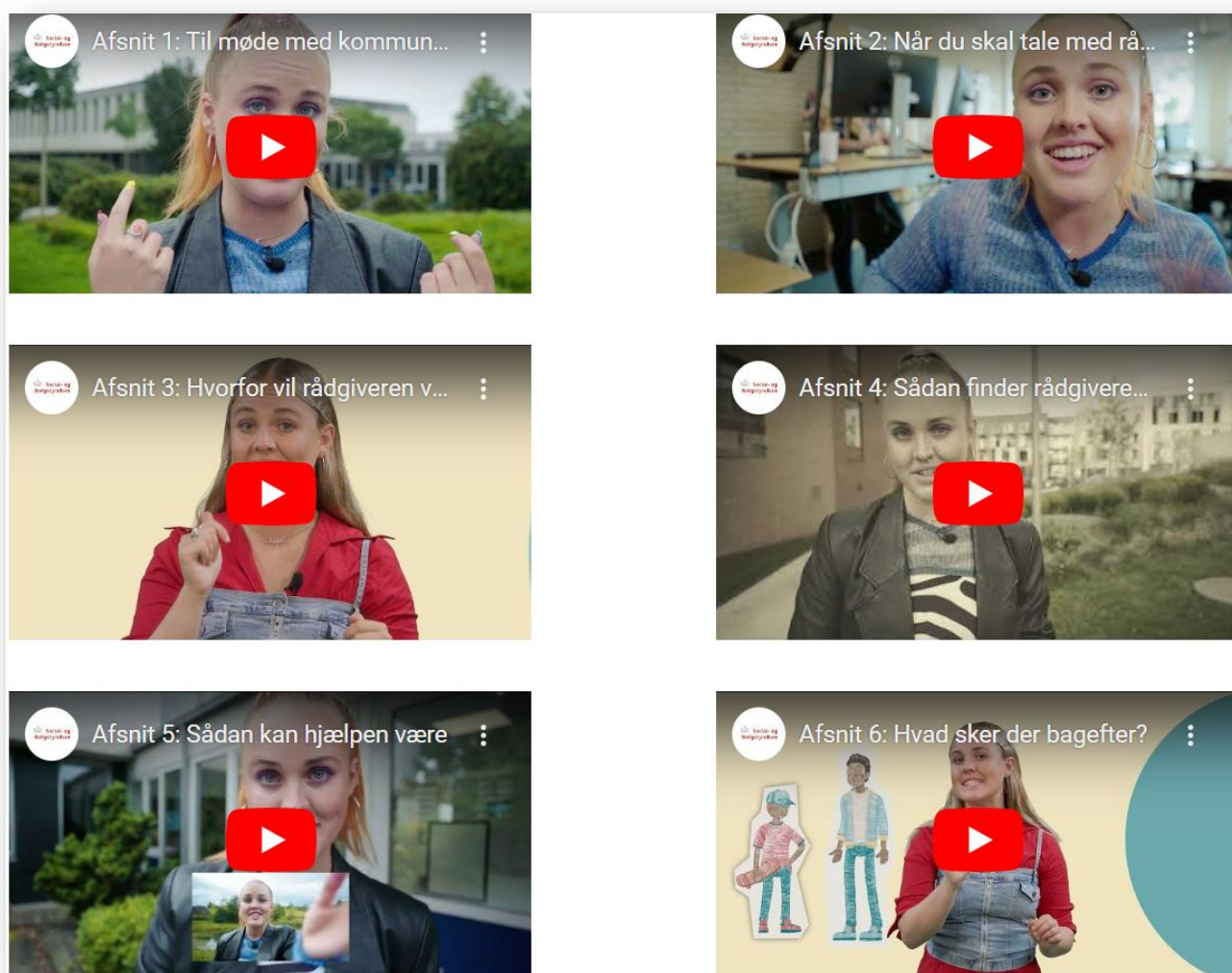
Figur 3.18.2: Skærbillede fra Herlev Kommune: [Rådgivning og støtte til børn og unge](#)

Link: [Rådgivning og støtte til børn og unge](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Herlev Kommune har en række let tilgængelige videoer, som hjælper barnet og den unge med at kende sine rettigheder.



Figur 3.18.3: Skærbillede fra Herlev Kommune: [Kender du dine rettigheder?](#)

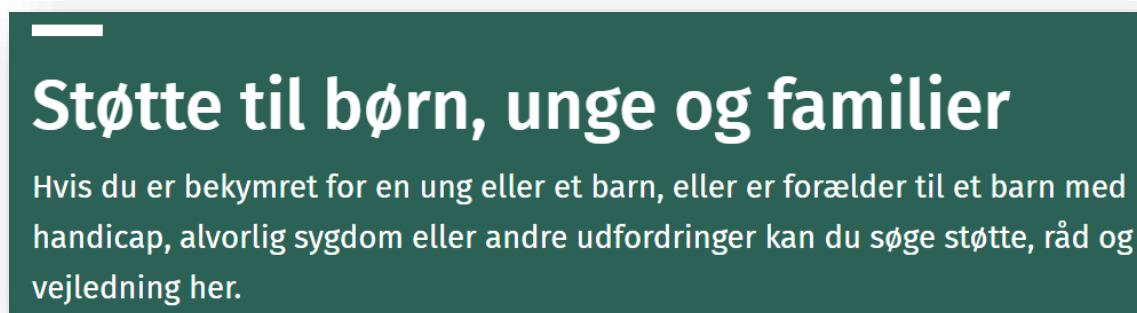
Link: [Kender du dine rettigheder?](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.19 Hillerød Kommune

Kommune har en side rettet mod børn, unge og familier, hvor der findes relevante informationer og tilbud, herunder siden særlige behov, hvorunder denne side findes blandt andet PPR, angstbehandling, samtaleforløb til unge og åben anonym rådgivning.



Figur 3.19.1: Skærbillede fra Hillerød Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hillerød Kommune har en side med informationer og kontaktinfo for børn og unge, som har brug for hjælp.

Hvis du har det svært, skal du ikke stå alene med det

Føler du ikke, at du kan tale med dine forældre eller de andre voksne, du kender, hvis du har det svært?

Så kan du ringe til os.

[Se hvordan du kan få hjælp](#)



Figur 3.19.2: Skærbillede fra Hillerød Kommune: [Din side](#)

Link: [Din side](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hillerød Kommune har en række let tilgængelige videoer, som hjælper barnet og den unge, hvor titlerne på videoerne ses på nedenstående skærbillede.

 Til møde med kommunen: Hvorfor?	 Når du skal tale med rådgiveren	 Hvorfor vil rådgiveren vide, hvordan du har det?
 Sådan finder rådgiveren ud af, hvordan du har det	 Sådan kan hjælpen være	 Hvad sker der bagefter?

Figur 3.19.3: Skærbillede fra Hillerød Kommune: [Din side](#)

Link: [Din side](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.20 Hvidovre Kommune

Hvidovre Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 3.20.1: Skærbillede fra Hvidovre Kommune: [Børn med særlige behov](#)

Link: [Børn med særlige behov](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hvidovre Kommune har siden rådgivning og tilbud til familier.



Figur 3.20.2: Skærbillede fra Hvidovre Kommune: [Rådgivning og tilbud til familier](#)

Link: [Rådgivning og tilbud til familier](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hvidovre Kommune har en side med kontaktinfo for børn og unge, som har brug for hjælp.

Er du barn eller ung og har du brug for hjælp?

Er du under 18 år, og er der noget i din hverdag, som gør, at du har det dårligt?
Er du ked af det eller bange meget af tiden? Så sidder vi klar til at hjælpe dig.

Figur 3.20.3: Skærbillede fra Hvidovre Kommune: [Er du barn eller ung og har du brug for hjælp?](#)

Link: [Er du barn eller ung og har du brug for hjælp?](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hvidovre Kommune har en række let tilgængelige videoer, som hjælper barnet og den unge, hvor titlerne på videoerne ses på nedenstående skærmbillede.

+	Afsnit 1: Til møde med kommunen: Hvorfor?
+	Afsnit 2: Når du skal tale med rådgiveren
+	Afsnit 3: Hvorfor vil rådgiveren vide, hvordan du har det?
+	Afsnit 4: Sådan finder rådgiveren ud af, hvordan du har det
+	Afsnit 5: Sådan kan hjælpen være
+	Afsnit 6: Hvad sker der bagefter?

Figur 3.20.4: Skærmbillede fra Hvidovre Kommune: [Er du barn eller ung og har du brug for hjælp?](#)

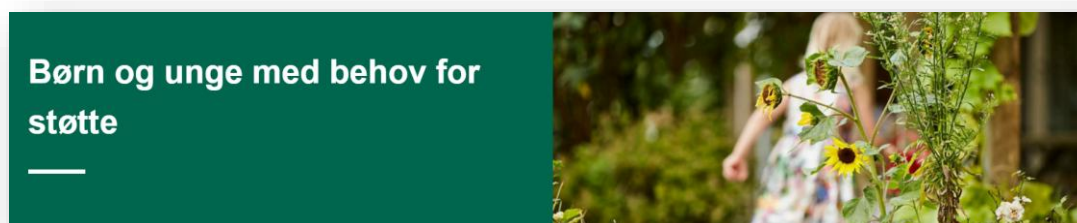
Link: [Er du barn eller ung og har du brug for hjælp?](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.21 Høje-Taastrup Kommune

Høje-Taastrup Kommune har en side rettet mod børn og unge, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 3.21.1: Skærmbillede fra Høje-Taastrup Kommune: [Børn og unge med behov for støtte](#)

Link: [Børn og unge med behov for støtte](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Høje-Taastrup Kommune har en side med kurser for forældre og børn med udfordringer, blandt andet Cool Kids, Når svære følelser fører til selvskade og Sammen om dit barns udfordringer.



Figur 3.21.2: Skærbillede fra Høje-Taastrup Kommune: [Kurser for forældre og børn](#)

Link: [Kurser for forældre og børn](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Høje-Taastrup Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

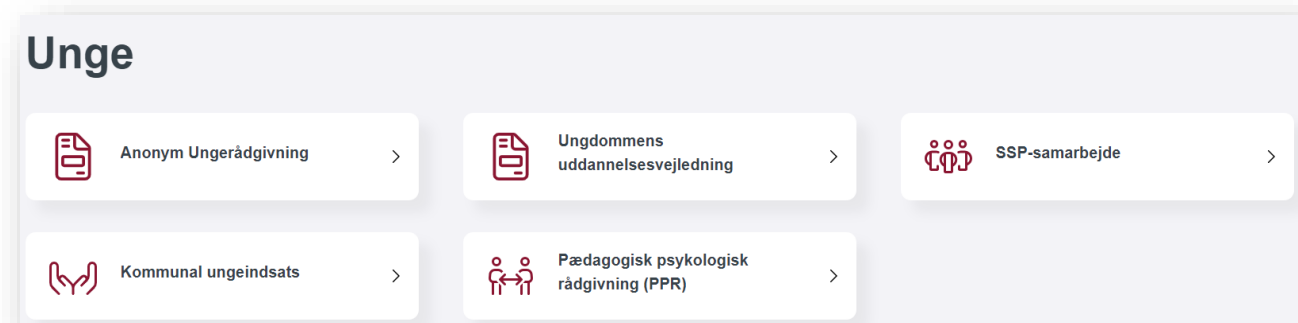


Figur 3.21.3: Skærbillede fra Høje-Taastrup Kommune: [Er du barn eller ung og har brug for nogen at tale med?](#)

Link: [Er du barn eller ung og har brug for nogen at tale med?](#)
Dato besøgt: 16-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.22 Hørsholm Kommune

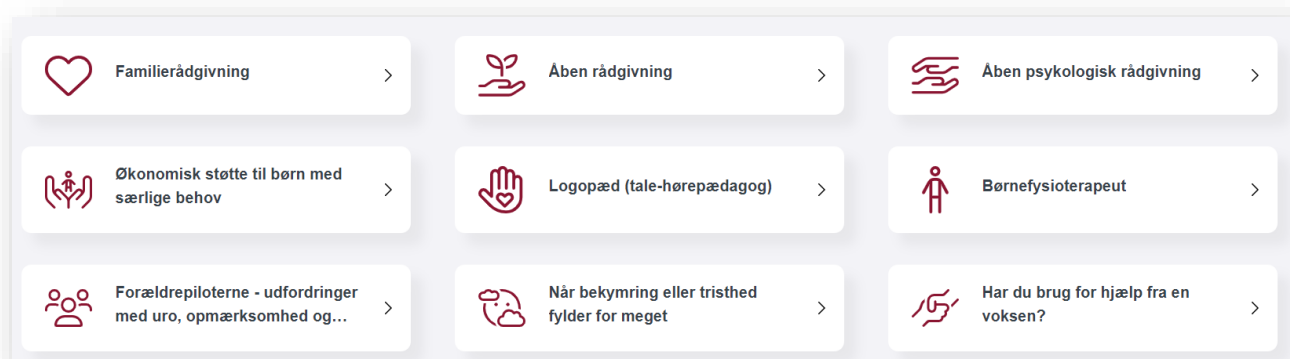
Hørsholm Kommune har en side rettet unge, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 3.22.1: Skærbillede fra Hørsholm Kommune: [Unge](#)

Link: [Unge](#)
Dato besøgt: 16-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hørsholm Kommune har en side med rådgivning og hjælp til familier.



Figur 3.22.2: Skærbillede fra Hørsholm Kommune: [Rådgivning og hjælp til familier](#)

Link: [Rådgivning og hjælp til familier](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hørsholm Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 3.22.3: Skærbillede fra Hørsholm Kommune: [Har du brug for hjælp fra en voksen?](#)

Link: [Har du brug for hjælp fra en voksen?](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hørsholm Kommune har en række let tilgængelige videoer, som hjælper barnet og den unge, hvor titlerne på videoerne ses på nedenstående skærmbillede.

Gå til videoerne på Youtube:

[Afsnit 1: Til møde med kommunen: Hvorfor?](#)

[Afsnit 2: Når du skal tale med rådgiveren](#)

[Afsnit 3: Hvorfor vil rådgiveren vide, hvordan du har det?](#)

[Afsnit 4: Sådan finder rådgiveren ud af, hvordan du har det](#)

[Afsnit 5: Sådan kan hjælpen være](#)

[Afsnit 6: Hvad sker der bagefter?](#)

A woman with blonde hair, wearing a black jacket over a blue and white striped shirt, is speaking. Behind her is a brick wall with several icons: a green telephone handset, a green envelope, and two stylized figures of a boy and a girl.

Figur 3.22.4: Skærmbillede fra Hørsholm Kommune: [Har du brug for hjælp fra en voksen?](#)

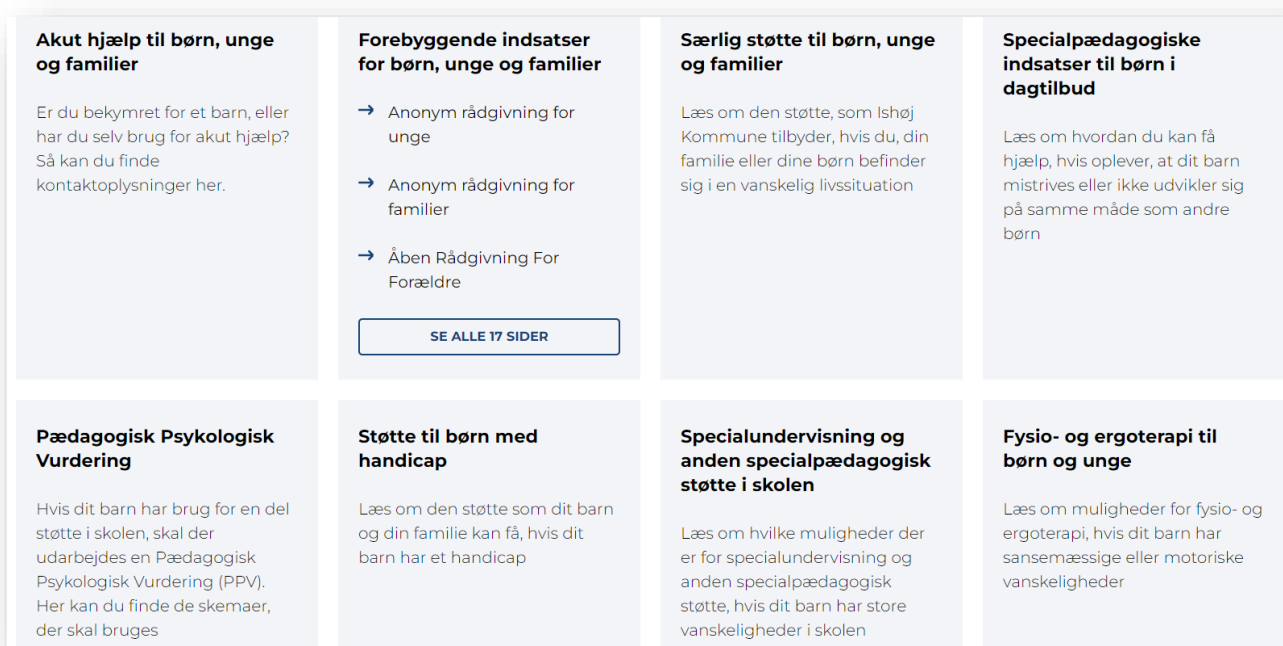
Link: [Har du brug for hjælp fra en voksen?](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.23 Ishøj Kommune

Ishøj Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 3.23.1: Skærbillede fra Ishøj Kommune: [Børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Børn og unge med særlige behov](#)
Dato besøgt: 16-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ishøj Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 3.23.2: Skærbillede fra Ishøj Kommune: [Er du barn eller ung under 18 år og har det svært?](#)

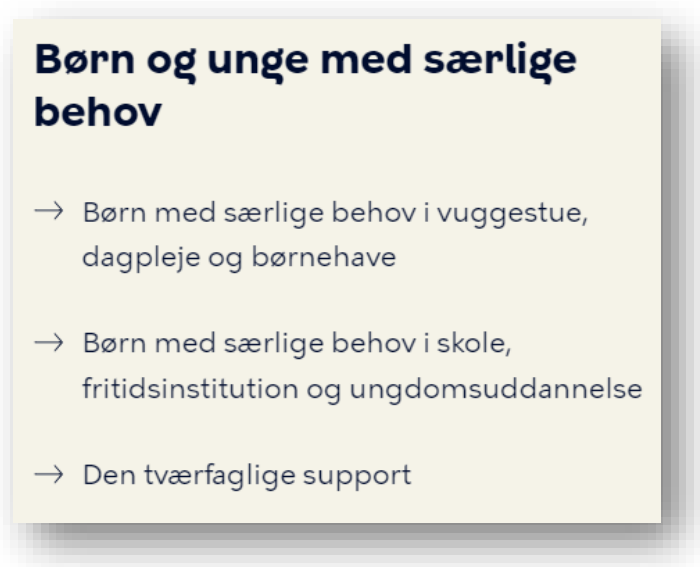
Link: [Er du barn eller ung under 18 år og har det svært?](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.24 København Kommune

København Kommune har en side rettet mod børn og unge, hvor der findes relevante informationer og tilbud, herunder siden særlige behov.



Figur 3.24.1: Skærmbillede fra København Kommune: [Børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Børn og unge med særlige behov](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

København Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 3.24.2: Skærbillede fra København Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det
Dato besøgt: 16-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

København Kommune har en side med specialundervisnings tilbud for unge og voksne.

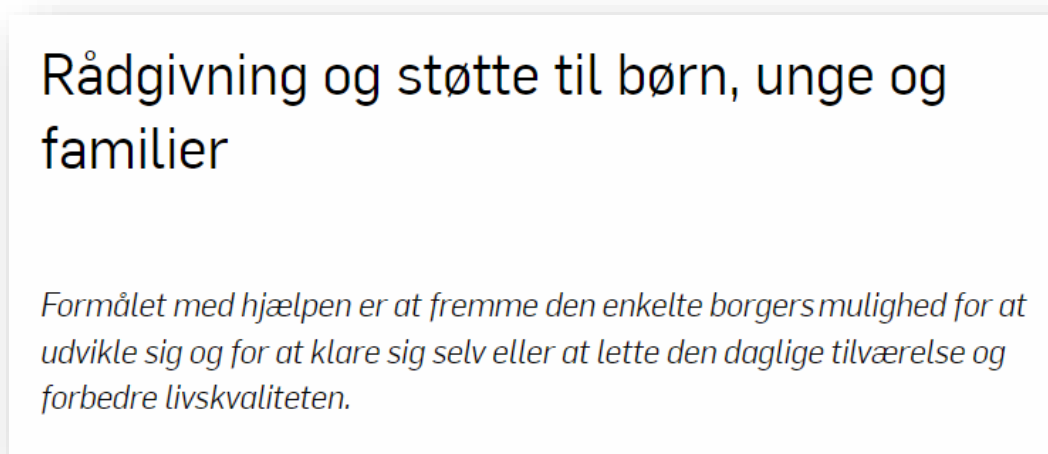


Figur 3.24.3: Skærbillede fra København Kommune: [Specialundervisning for unge og voksne](#)

Link: Specialundervisning for unge og voksne
Dato besøgt: 16-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.25 Lyngby-Taarbæk Kommune

Lyngby-Taarbæk Kommune har en side rettet mod børn og unge, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 3.25.1: Skærmbillede fra Lyngby-Taarbæk Kommune: [Rådgivning og støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Rådgivning og støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Lyngby-Taarbæk Kommune har en side om mental sundhed og trivsel, som blandt andet indeholder emner som at lære at tackle hverdagen som pårørende, lær at tackle angst og depression for unge, Lær at tackle angst og depression, TeenageForældre og Mindhelper.



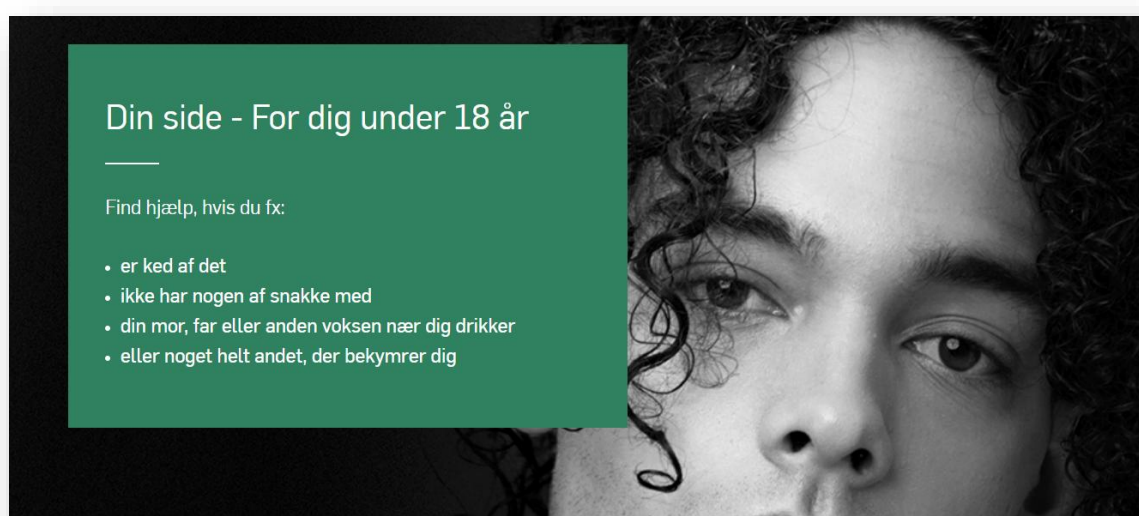
Figur 3.25.2: Skærbillede fra Lyngby-Taarbæk Kommune: [Mental sundhed og trivsel](#)

Link: [Mental sundhed og trivsel](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Lyngby-Taarbæk Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 3.25.3: Skærbillede fra Lyngby-Taarbæk Kommune: [Din side](#)

Link: [Din side](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.26 Rudersdal Kommune

Rudersdal Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov, hvor der findes relevante informationer og tilbud.

Børn og unge med særlige behov



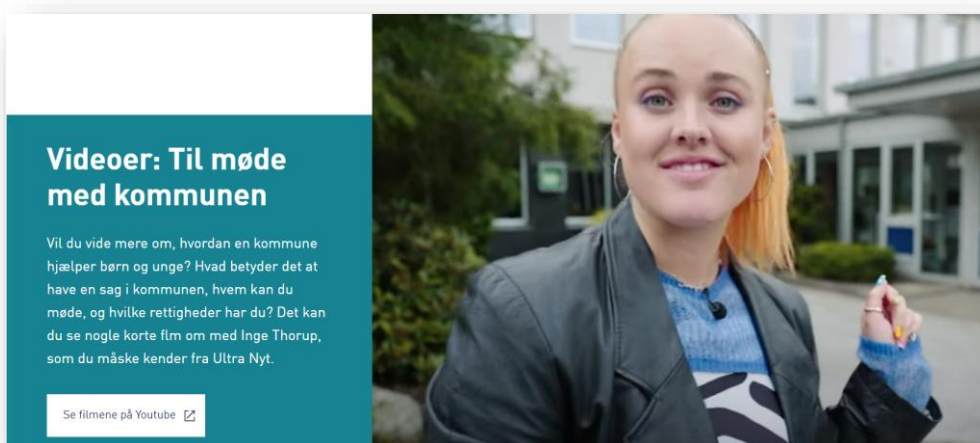
Figur 3.26.1: Skærbillede fra Rudersdal Kommune: [Børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Børn og unge med særlige behov](#)

Dato besøgt: 18-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Rudersdal Kommune har nogle let tilgængelige videoer omkring mødet med kommunen.



Figur 3.26.2: Skærbillede fra Rudersdal Kommune: [Videoer til børn og unge: Til møde med kommunen](#)

Link: [Videoer til børn og unge: Til møde med kommunen](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Rudersdal Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 3.26.3: Skærbillede fra Rudersdal Kommune: [Rådgivning for børn og unge](#)

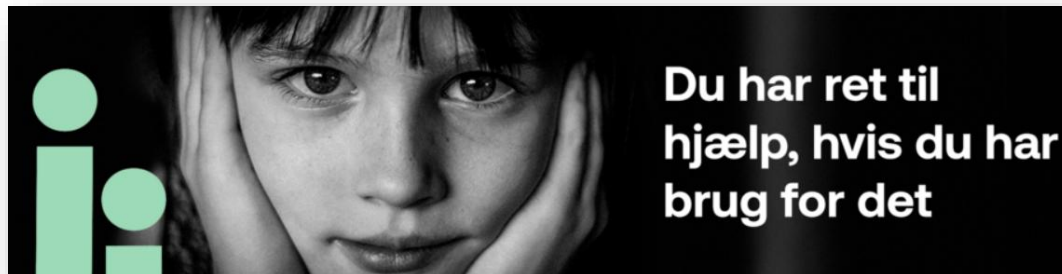
Link: [Rådgivning for børn og unge](#)

Dato besøgt: 18-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.27 Rødovre Kommune

Rødovre kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 3.27.1: Skærbillede fra Rødovre Kommune: [Barnets lov](#)

Link: [Barnets lov](#)

Dato besøgt: 18-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Rødovre kommune har links til seks forskellige videoer om mødet med kommunen. Titleerne er vist på skærbilledet nedenfor.



Figur 3.27.2: Skærbillede fra Rødovre Kommune: [Til møde med kommunen \(Film\)](#)

Link: [Til møde med kommunen \(Film\)](#)

Dato besøgt: 18-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.28 Tårnby Kommune

Tårnby Kommune har fanen “Børn, unge og familie” hvorpå man finder siden “Støtte og hjælp”.

Støtte og hjælp

Kontakt Center for Børn og Familie Læs om hvordan du kan ringe eller skrive til os hvis dit barn eller en ung har brug for særlig støtte.	Gruppetilbud og kurser → For familier → For unge → Sundhedspleje	PPR - Pædagogisk Psykologisk Rådgivning PPR – Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Tårnby Kommune er et tilbud til børn og unge fra 0 år til 18 år. PPR yder rådgivning til børn og unge, deres familier og de professionelle voksne, som arbejder med børn og unge. PPR arbejder med udgangspunkt i Folkeskoleloven med børn fra 0-18 år
Få pædagogisk vejledning Har dit barn udfordringer med trivsel og udvikling, kan I få hjælp af pædagogiske vejledere.	Åben anonym rådgivning I Familiehuset ligger Åben Anonym Rådgivning, hvor familier med børn og unge under 18 år kan få gratis og anonym støtte og rådgivning.	Familiebehandling Familiebehandling er en særlig støtte til familier, børn og unge med problemer. Vi tilrettelægger forløbet efter familiens behov.
SSP SSP Tårnby er et samarbejde mellem skole, sociale myndigheder og politi. SSP forebygger kriminalitet blandt børn og unge gennem en tidlig indsats.	Sådan støtter vi dig, fra du bliver 18 år Disse sider er til dig, der snart fylder 18 år og er i kontakt med Tårnby Kommune, fordi du har særlige behov.	

Figur 3.28.1: Skærbillede fra Tårnby Kommune: [Støtte og hjælp](#)

Link: [Støtte og hjælp](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Tårnby Kommune har samlet gruppetilbud og kurser for unge på siden “For unge”. Her findes blandt andet forløb for 12-17-årige med tidlige tegn på spiseforstyrrelse, selvskade eller OCD.

For unge

Vi tilbyder en række indsatser og kurser til unge og deres forældre. Læs mere om de forskellige muligheder, hvor du kan henvende dig, og hvordan du an søger.

[Åben alle](#)

- Når bekymring eller tristhed fylder for meget - individuelt forløb for 12-17 årige
- Når krop og mad fylder for meget - individuelt forløb for 10-17 årige
- Når svære følelser fører til selvskade - individuelt forløb for 12-17 årige
- Pigegruppe - til piger i 6.-8. klasse (gruppetilbud)

[Åben alle](#)

- Når gentagne tanker og handlinger tager styringen

Tilbud fra Center for Børn og Familie

Center for Børn og Familie tilbyder en række indsatser til børn, unge og familier, som skal forebygge, understøtte og fremme sundhed, udvikling, trivsel og læring for børn og unge.

Se vores tilbud, som vi udvikler og tilpasser løbende.

Hvis du ikke kan finde nogen indsatser, som er relevante for jeres familie, er du meget velkommen til at sende en mail til os via [Send sikker post](#).

Figur 3.28.2: Skærmbillede fra Tårnby Kommune: [For unge](#)

Link: [For unge](#)

Dato besøgt: 17-09-24

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen “For familier” har Tårnby Kommune samlet indsatser og kurser til børn og forældre. Der findes både gruppetilbud som “Mit barn har fået en diagnose” og “Få styr på angsten”, men også individuelle tilbud henvendt til børn, der har en søskende med en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse.

For familier

Vi tilbyder en række indsatser og kurser til børn og forældre. Læs mere om de forskellige muligheder, hvor du kan henvende dig, og hvordan du ansøger.

[Åben alle](#)

SES - Samarbejde efter skilsmisse (gruppetilbud)	+
Mit barn har fået en diagnose (gruppetilbud)	+
SIBS – En indsats til børn der har en søskende med funktionsnedsættelse og deres forældre (gruppetilbud)	+
Få styr på angsten (gruppeforløb)	+
Forældreпилотerne (gruppeforløb)	+
Støttet mødregruppe - Mandagsgruppen	+
Søskendeindsats til børn, der har en søskende med psykisk eller fysisk funktionsnedsættelse (individuel tilbud)	+
NFPP – når uro, opmærksomhed eller impulsivitet er en udfordring	+
Når gentagne tanker og handlinger tager styringen	+

Tilbud fra Center for Børn og Familie

Center for Børn og Familie tilbyder en række indsatser til børn, unge og familier, som skal forebygge, understøtte og fremme sundhed, udvikling, trivsel og læring for børn og unge.

Se vores tilbud, som vi udvikler og tilpasser løbende.

Hvis du ikke kan finde nogen indsatser, som er relevante for jeres familie, er du meget velkommen til at sende en mail til os via [Send sikker post](#).

Figur 3.28.3: Skærmbillede fra Tårnby Kommune: [For familier](#)

Link: [For familier](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

3.29 Vallensbæk Kommune

Vallensbæk Kommune har en side med kontaktinfo på en børne- og ungerådgiver for børn og unge, som har brug for hjælp.

Din side



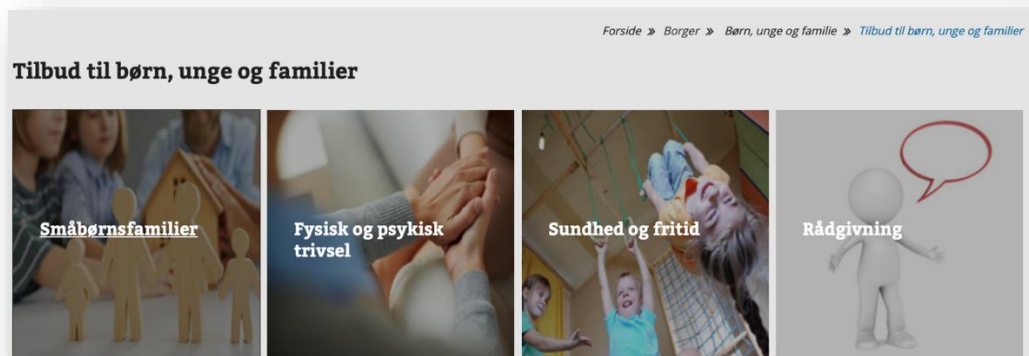
Figur 3.29.1: Skærmbillede fra Vallensbæk Kommune: [Din side](#)

Link: [Din side](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kommunen har samlet de let tilgængelige tilbud under siden “Tilbud til børn, unge og familier”.



Figur 3.29.2: Skærmbillede fra Vallensbæk Kommune: [Tilbud til børn, unge og familier](#)

Link: [Tilbud til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under “Fysisk og psykisk trivsel” tilbyder kommunen forløb og oplæg om diagnoserne angst, autisme og ADHD. Under angst henvises desuden til forløbene: Cool Kids og FÅ STYR PÅ angsten.

	Fold alle ud
Sproggruppe med talehørekonsulenterne (4-6 år)	+
Angstforløb (7-12 år)	+
SIBS - tilbud til søskende til børn med særlige behov (8-16 år)	+
Fysioterapi og ergoterapi - korte forløb (visiteret)	+
Autisme og ADHD forældreoplæg	+
Gruppeforløb for unge med autisme eller ADHD (12-17 år)	+

Figur 3.29.3: Skærmbillede fra Vallensbæk Kommune: [Fysisk og psykisk trivsel](#)

Link: [Fysisk og psykisk trivsel](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vallensbæk Kommune tilbyder desuden familierådgivning til familier med børn under 18 år, der har brug for anonym psykologisk rådgivning.

Familierådgivning

Familierådgivning tilbyder anonym rådgivning til familier med børn under 18 bosat i Vallensbæk Kommune.

I kan bruge familierådgivningen, hvis I har brug for anonym psykologisk rådgivning eller et terapeutisk forløb. Det kunne være, hvis:

- I er "kørt fast" eller føler jer utilstrækkelige som forældre?
- I har konflikter i parforholdet, som påvirker jeres børn?
- I er uenige om opdragelsen?
- I skal skilles og er i tvivl om, hvordan I gør det bedst i forhold til børnene?
- Jeres barn har det svært i forhold til kammerater og eller voksne?

Tilbuddet er psykologisk hjælp til selvhjælp. Sammen finder vi mulige løsninger af jeres problemer.

I familierådgivningen arbejder to psykologer, som er parat til at hjælpe dig og din familie. Du er altid velkommen til at ringe eller sende en mail. Henvendelse kan også ske via fx sundhedsplejen, daginstitutionen, skolen eller andre, som kender jer og jeres barn.

Kontakt en familierådgiver

Familierådgiver Tore Brekke
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk
Tlf.: 2727 4124
E-mail.: tb@vallensbaek.dk

Figur 3.29.4: Skærbillede fra Vallensbæk Kommune: [Familierådgivningen](#)

Link: [Familierådgivningen](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vallensbæk Kommune har under siden "Hjælp og støtte til børn og unge" en samlet oversigt over links, hvor der kan hentes hjælp til forskellige udfordringer.

Hjælp og støtte til børn og unge

De fleste unge oplever, at de i perioder kan have nogle udfordringer og bekymringer, som de ikke kan eller skal klare alene. Der er mange, som gerne vil hjælpe dig!

Her kan du se en oversigt over tilbud, som kan hjælpe unge.

Tal med nogen om dine eller din families udfordringer, der er hjælp at hente og du kan få lov til at være anonym.

Herunder finder du hjælp til at tale om emner som f. eks. ensomhed, selvskade, misbrug hos dig selv eller i hjemmet, vold mod dig eller andre, negative tanker om dig selv og andre typer af problemer/bekymringer.

- [Headspace](#) - Målgruppen er unge mellem 12 og 25 år. Headspace er en organisation med rådgivningscentre rundt omkring i landet. Unge kan komme forbi og få rådgivning og støtte til deres liv og være anonyme, hvis de ønsker det. [↗](#)
- [Ung på linje](#) - Målgruppen er unge mellem 13 og 30 år, som mangler nogen at tale om med deres problemer. Det er et ung-til-ung projekt, som Ungdommens Røde Kors står bag. I åbningstiden kan man chatte eller tale i tlf. med en frivillig ung. [↗](#)
- [Børns vilkår](#) - Anonym tlf. rådgivning (Børnetelefonen) og chat (børnechatten) til børn og unge under 18 år [↗](#)
- [KOMsammen](#) - Forening er åben for alle unge mellem 15 -30 år, der på et tidspunkt har haft ensomhed inde på livet, eller som stadig har det, og som har lyst til at dyrke motion og lave sund mad sammen med andre. Foreningen er udspringet af et projekt som "Ventilen" har stået for. [↗](#)
- [Transmogriffen](#) - En forening og et værested, hvis formål er at støtte ensomme unge i aldersgruppen 15-30 år. Ud over ensomhed er mange af de unge brugere psykisk sårbare eller har en eller flere diagnoser, som de er i behandling for. [↗](#)

Figur 3.29.5: Skærbillede fra Vallensbæk Kommune: [Hjælp og støtte til børn og unge](#)

Link: [Hjælp og støtte til børn og unge](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.0 Region Sjælland

Region Sjælland har samlet al information om at være patient i Psykiatrien på nedenstående side.

Pakkeforløb	→	Patientbefordring	→
Patientrettigheder	→	Selvmondsforebyggelse	→
Landsdækkende undersøgelse af patientoplevelser (LUP)	→	F-ACT i distriktpsychiatrien	→
Forløbsbeskrivelser for indlagte patienter i Psykiatrien	→	Videokonsultation i Psykiatrien	→
Integreret dobbeltdiagnosebehandling	→	Håndtering af selvskaade	→

Figur 4.0.1: Skærbillede fra Region Sjælland: [Patient](#)

Link: [Patient](#)
Dato besøgt: 23-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Region Sjælland har ligeledes en side henvendt til pårørende.

Pårørende

Psykiatrien lægger stor vægt på, at pårørende inddrages i behandlingen af patienten. Information og støtte fra pårørende kan være afgørende for patientens muligheder for at komme sig. Som pårørende kan du dog også få brug for hjælp til at passe på dig selv.



Info og støtte til pårørende

Som pårørende til et menneske, der er ramt af psykisk sygdom, kan du få brug for hjælp til også at passe på dig selv. →



Når børn er pårørende

Børn kan blive påvirkede, når der er psykisk sygdom i familien. Her finder du Psykiatriens tilbud til børn, der er pårørende. →



Pjece: Vi er alle pårørende

Her kan du hente Psykiatriens pjece til pårørende og få et generelt overblik over vores tilbud om hjælp og støtte. →

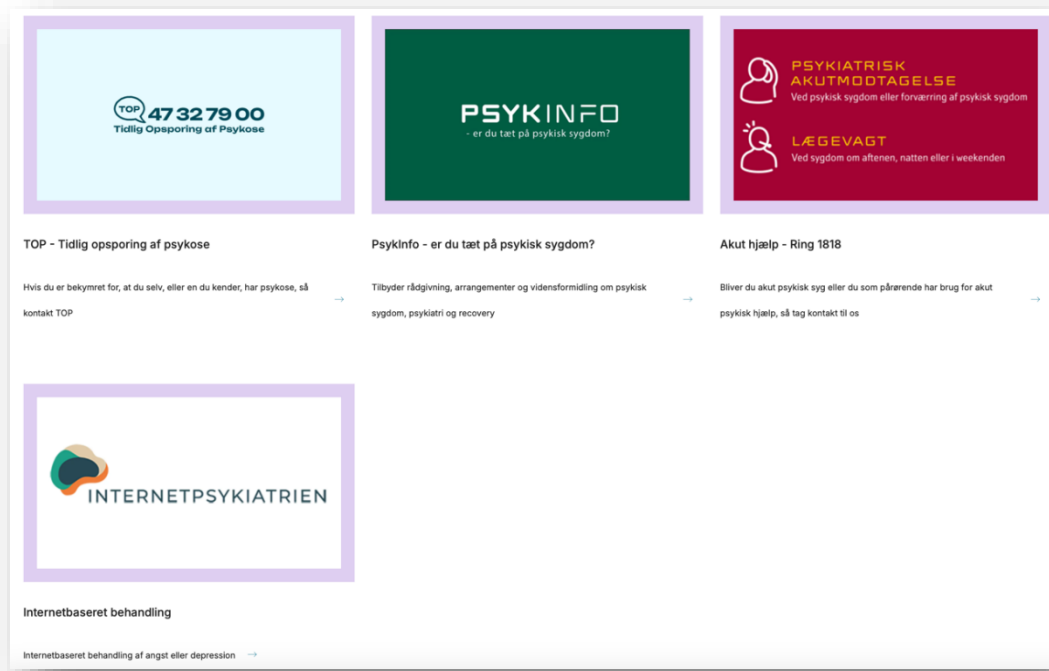
Figur 4.0.2: Skærbillede fra Region Sjælland: [Pårørende](#)

Link: [Pårørende](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under siden ”Rådgivning” har Region Sjælland samlet henvisninger til forskellige muligheder for hjælp.



Figur 4.0.3: Skærbillede fra Region Sjælland: [Rådgivning](#)

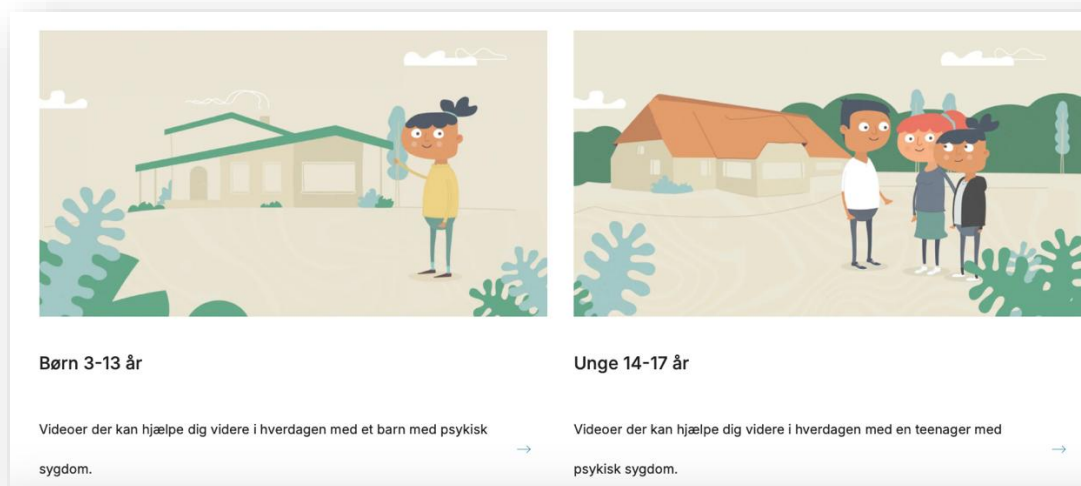
Link: [Rådgivning](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Region Sjælland har siden ”Børn og unge”, hvor de har samlet videoer om ADHD, angst, autisme, depression, OCD og søvn. Videoerne er inddelt i

- Børn: 3-13 år
- Unge: 14-17 år



Figur 4.0.4: Skærbillede fra Region Sjælland: [Børn og unge](#)

Link: [Børn og unge](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.1 Faxe Kommune

Faxe Kommune har tilbuddet “UngeVejen”, hvor de har kontaktinformation på ungeguider der eksempelvis kan hjælpe unge med psykiske problemer.

Kontaktinformation

Søndergade 12
4690 Haslev
Telefon 56 20 27 90

Åbningstider:
Mandag og tirsdag klokken 10-15
Torsdag klokken 10-17
Fredag klokken 10-13

Senest opdateret: 07.05.2024

Velkommen til UngeVejen

Er du færdig med folkeskolen, og er du i tvivl om din fremtid, kan du få hjælp hos UngeVejen på Søndergade 12 i Haslev.

Hos UngeVejen hjælper ungeguider dig med at lave en plan for, hvordan du kommer videre i livet, med en ungdomsuddannelse eller i job.

Ungeguiderne hjælper dig videre, hvis du for eksempel:

- Er i tvivl om uddannelse
- Står uden arbejde og gerne vil i job
- Mangler penge og vil søge om økonomisk hjælp
- Har oparbejdet en gæld og har brug for gældsrådgivning
- Tumler med psykiske problemer som for eksempel angst
- Gerne vil stoppe med at drikke eller tage stoffer
- Er handicappet og mangler hjælpemidler eller hjælp til at klare hverdagen

Figur 4.1.1: Skærbillede fra Faxe Kommune: [Velkommen til UngeVejen](#)

Link: [Velkommen til UngeVejen](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Faxe Kommune har samlet kontaktoplysninger på rådgivere der kan hjælpe børn og unge under 18 år på siden “Din side – til dig under 18”.

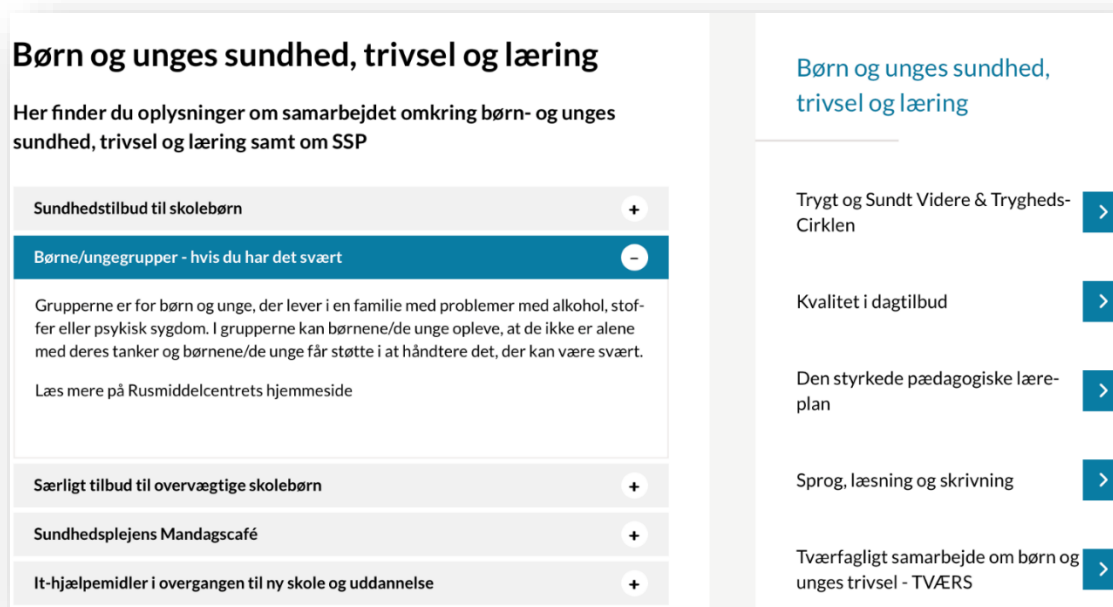
Din side - til dig under 18

Er du under 18 år, og er der noget i din hverdag, som gør, at du har det svært? Hvis du ikke føler, du kan få hjælp fra de voksne, der er tæt på dig, er der nogle voksne i din kommune, som arbejder med at hjælpe børn og unge, der har det svært.

Figur 4.1.2: Skærbillede fra Faxe Kommune: [Din side - til dig under 18](#)

Link: [Din side - til dig under 18](#)
Dato besøgt: 17-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

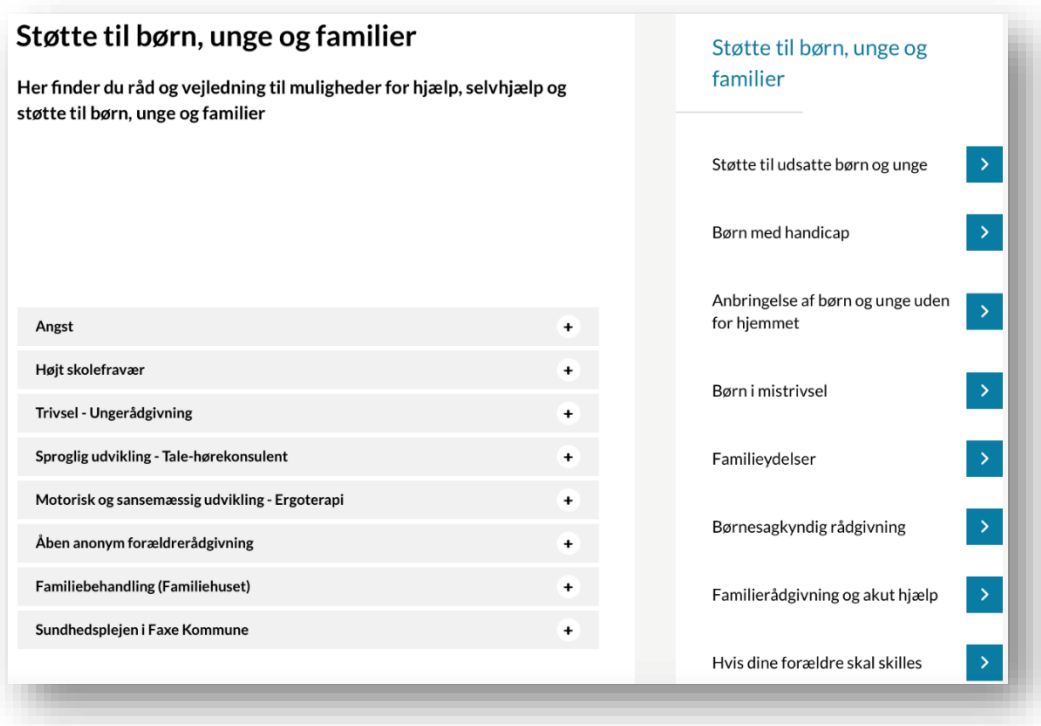
Kommunen har siden “børn og unges sundhed, trivsel og læring” hvor der findes information om samarbejder og grupper henvendt til børn og unge der har det svært.



Figur 4.1.3: Skærbillede fra Faxe Kommune: [Børn og unges sundhed, trivsel og læring](#)

Link: [Børn og unges sundhed, trivsel og læring](#)
Dato besøgt: 17-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden “Støtte til børn, unge og familier” findes hjælp til unge med angst samt forældre til børn med angst. Der henvises desuden til Åben anonym rådgivning.



Figur 4.1.4: Skærbillede fra Faxe Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På samme side tilbyder Faxe Kommune to pjecer om angst. Den ene pjece er henvendt til forældre til et barn med angst, imens den anden henvender sig til forældre til en ung med angst.



Figur 4.1.5: Skærbilleder fra Faxe Kommune: [Få styr på angsten - folder til forældre](#) og [Chilled - folder til forældre](#)

Link:

- [Få styr på angsten - folder til forældre](#)
- [Chilled - folder til forældre](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.2 Greve Kommune

Greve Kommune har “DinSide - få hjælp når det er svært”, hvor der findes kontaktoplysninger på kommunen, samt henvisning til hjælp hos f.eks. BørneTelefonen, Mindhælper og Headspace. På samme side henvises der desuden til videoer om at have en samtale med kommunen.

DinSide - få hjælp når det er svært

Uanset hvad du går igennem, kan du altid ringe, skrive eller komme forbi. Vi er her for at hjælpe dig.



 Print  Forstør tekst  Tegnsprog  Læs op  Del

Når tingene bliver for meget...

Har du nogensinde haft en af de dage, hvor alt bare føles tungt? Måske er der problemer derhjemme, eller du føler dig bare ikke som dig selv?

Det kan være svært at vide, hvor du kan gå hen, hvis de voksne omkring dig ikke forstår. Eller hvis der sker noget derhjemme, som gør dig ked af det eller bange.


Figur 4.2.1: Skærbillede fra Greve Kommune: [Din side - få hjælp når det er svært](#)

Link: [Din side - få hjælp når det er svært](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Greve Kommune har samlet let tilgængelige tilbud henvendt til børn og familier.

Støtte til børn og familier	
Familierådgivningen Familierådgivningens formål og hovedopgave er - i samarbejde med forældrene - at sikre og fremme børns trivsel og udvikling.	→
SES – samarbejde efter skilsmisse Gratis tilbud til skilte forældre i Greve Kommune.	→
Specialrådgivning Specialrådgivningen er en del af familierådgivningen i Greve Kommune og yder støtte til familier der har børn med fysiske eller psykiske funktionsnedsættelser.	→
Greve Familiecenter Greve Familiecenter er et tilbud til børnefamilier i Greve Kommune.	→
Støtte til familier med børn Familiehusenes Udgående Medarbejdere – er et team, som har kontakt til familier med børn i alderen 0 - 14 i deres hjemlige omgivelser	→
	
Behandlingsmæssig friplads på dagtilbuds- og SFO området: Fejl i tildeling Praksis for behandlingsmæssigt fripladstilskud har ikke været i overensstemmelse med lovgivningen, og fripladstilskud er således ikke blevet tildelt alle berettigede målgrupper. En juridisk vurdering konkluderer, at kommunen er forpligtet til at tilbagebetale de berørte familier.	→
STIME En tidlig og struktureret indsats som hjælper børn, unge og deres familier	→

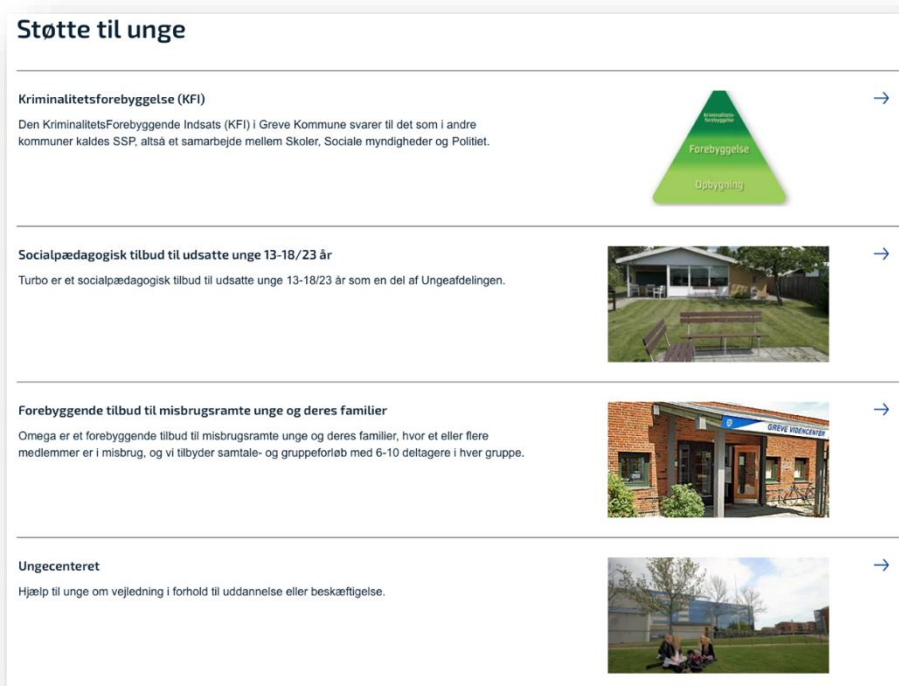
Figur 4.2.2: Skærbillede fra Greve Kommune: [Støtte til børn og familier](#)

Link: [Støtte til børn og familier](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ligeledes er de let tilgængelige tilbud henvendt til unge samlet på siden nedenfor.



Figur 4.2.3: Skærbillede fra Greve Kommune: [Støtte til unge](#)

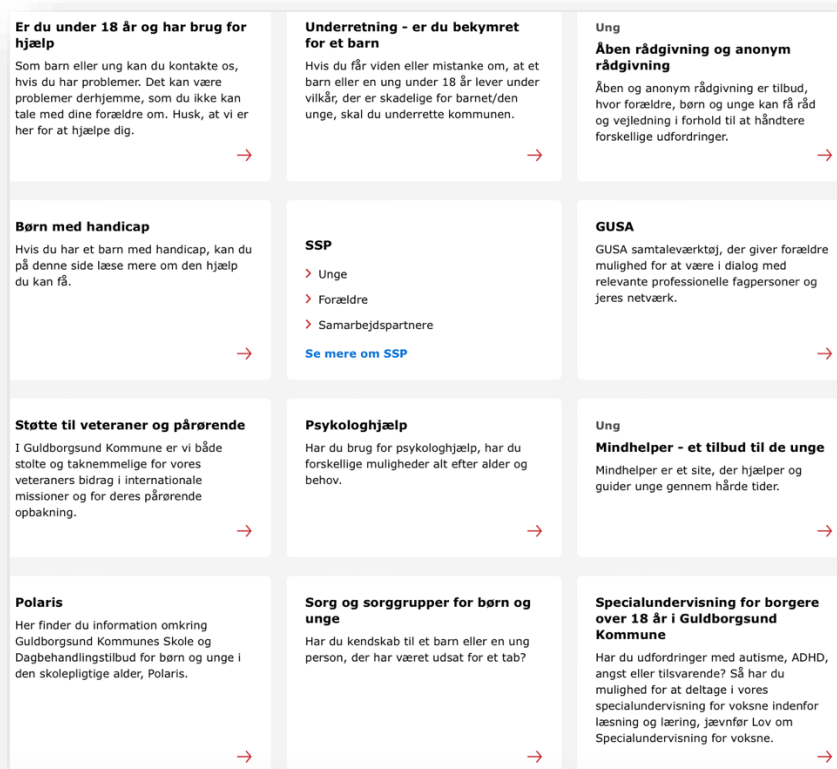
Link: [Støtte til unge](#)

Dato besøgt: 17-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.3 Guldborgsund Kommune

Guldborgsund Kommune har siden ”Rådgivning og støtte”, hvor der er samlet let tilgængelige tilbud til børn og unge.



Figur 4.3.1: Skærmbillede fra Guldborgsund Kommune: [Rådgivning og støtte](#)

Link: [Rådgivning og støtte](#)

Dato besøgt: 22-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Guldborgsund Kommune henviser til kurserne ”Lær at tackle” for unge mellem 15 og 25 år med diagnoserne angst og depression.

Lær at tackle

Her kan du læse om vores gratis LÆR AT TACKLE-kurser; angst og depression, kroniske smerter og hverdagen som pårørende.

Vi tilbyder følgende kurser:

- LÆR AT TACKLE angst og depression
- LÆR AT TACKLE angst og depression for unge (15-25 år)
- LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende
- LÆR AT TACKLE kroniske smerter

Du kan læse mere om LÆR AT TACKLE-kurserne nedenfor eller på laerattackle.dk (nyt vindue).

Kontakt

Ønsker du at blive tilmeldt eller har du et spørgsmål, så ring til folkesundhed på telefon 54 73 21 69 (hverdage mellem kl. 9-12) og spørg efter koordinator Susanne Ahrensberg, eller [klik her for at kontakte os](#) (nyt vindue)

Nikotinstop, livsstilshold og lær at tackle-kurser

Telefontider

Mandag-fredag kl. 9-12

Telefon: 54 73 21 69

[Send Digital Post](#) (kræver MITID)

[Klik her for læse mere om nikotinstop.](#)

Figur 4.3.2: Skærmbillede fra Guldborgssund Kommune: [Lær at tackle](#)

Link: [Lær at tackle](#)

Dato besøgt: 22-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.4 Holbæk Kommune

Holbæk Kommune har samlet let tilgængelige tilbud for børn, unge og familier under siden ”Brug for hjælp og rådgivning”.

Åben rådgivning >	Socialkompas.dk >
Forebyggende kurser og gruppetilbud >	Psykiske vanskeligheder >
Børn med handicap >	Pleje, anbringelse og tilsyn >
Underretning >	Klager og sagsbehandlingsfrister >
Hjælp i dagtilbud og skole >	Kultur og integration >
Serviceniveauer på det specialiserede børne- og ungeområde >	Din side >

Figur 4.4.1: Skærbillede fra Holbæk Kommune: [Brug for hjælp og rådgivning](#)

Link: [Brug for hjælp og rådgivning](#)

Dato besøgt: 22-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Holbæk Kommune henviser til "Børne- og Ungdomspsykiatrisk Forum" for børn og unge i alderen 0-17 år med lidelser som depression, spiseforstyrrelse, angst, OCD, ADHD eller autisme.

Hvad er Børne- og Ungdomspsykiatrisk Forum (BUF)

BUF er et samarbejde mellem Børne- og Ungdomspsykiatrien og Holbæk Kommune, som har til formål at tilbyde en koordineret indsats i forhold til udredning af børn og unge med psykiske problemer og vanskeligheder.

Målgruppen er børn og unge i alderen 0-17 år bosat i Holbæk Kommune, hvor udredning for psykiske vanskeligheder findes nødvendigt.

Det er udelukkende læge, socialrådgiver eller PPR-psykolog, som kan henvise til BUF.

Henvielse kræver samtykke fra forældremyndighedsindehavere og/eller den unge fra det fyldte 15. år.

Det er en forudsætning at barnet/den unge og forældre er aktivt medvirkende i forløbet.

For at kunne blive viderehenvist til udredning i Børne- og Ungdomspsykiatrien kræver det, at henvisningskriterierne og grundlaget for henvisningen opfylder de anbefalinger, som Børne- og Ungdomspsykiatrien forudsætter.

Disse anbefalinger beskriver blandt andet følgende (uddrag af Regionens hjemmeside - den gode henvisning):

Figur 4.4.2: Skærmbillede fra Holbæk Kommune: [Psyriske vanskeligheder](#)

Link: [Psyriske vanskeligheder](#)
Dato besøgt: 22-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Holbæk Kommune har henvisninger til kurser og gruppeforløb til børn og forældre på siden ”Forebyggende kurser og gruppetilbud”. Her findes tilbud målrettet de konkrete diagnoser autisme, ADHD, spiseforstyrrelse og selvska



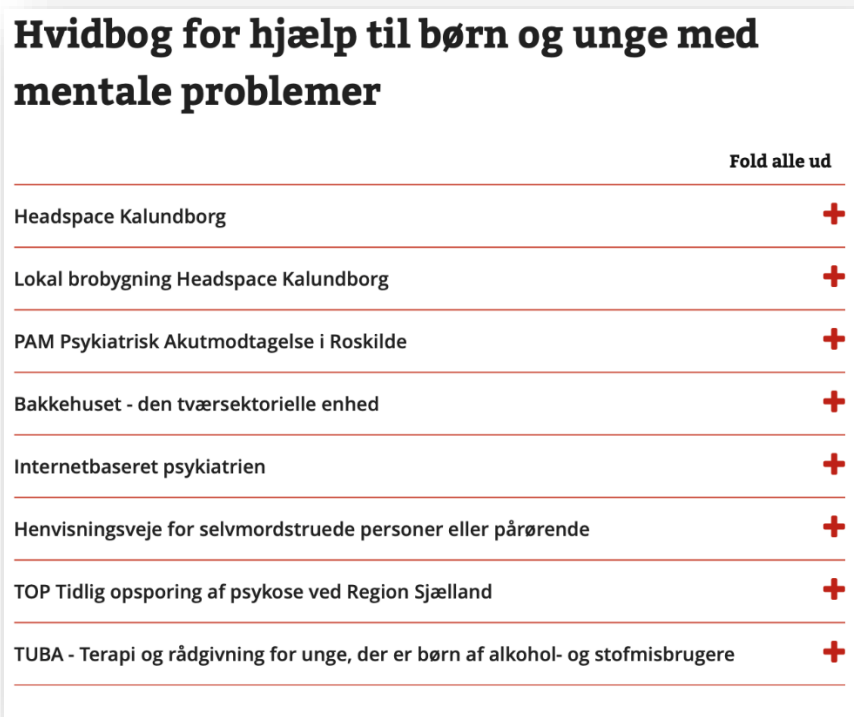
Er dit barn bekymret? >	Psyriske sygdom i familien >
Autisme grundkursus til forældre >	Det konfliktfyldte forældreskab >
Samspil i familien >	Børn med ADHD >
Rusmidler i familien >	Sammenbragte familier >
Mistrivsel - samtaleforløb til udskolingselever >	Sorggrupper for børn og unge >
Ungegruppen >	SIBS - for søskende til børn med handicap og deres forældre >
Samtaleforløb til familier i sorg >	Selvforståelsesforløb til unge fra 13 til 17 år med en autismediagnose >
Forældre skal også trives >	Spiseforstyrrelse og selvska - Samtaleforløb > til familier

Figur 4.4.3: Skærmbillede fra Holbæk Kommune: [Forebyggende kurser og gruppetilbud](#)

Link: [Forebyggende kurser og gruppetilbud](#)
Dato besøgt: 22-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.5 Kalundborg Kommune

Kalundborg Kommune har samlet henvisninger til let tilgængelige tilbud for børn og unge med mentale problemer på siden nedenfor.



Hvidbog for hjælp til børn og unge med mentale problemer	
Fold alle ud	
Headspace Kalundborg	+
Lokal brobygning Headspace Kalundborg	+
PAM Psykiatrisk Akutmodtagelse i Roskilde	+
Bakkehuset - den tværsektorielle enhed	+
Internetbaseret psykiatrien	+
Henvisningsveje for selvmordstruede personer eller pårørende	+
TOP Tidlig opsporing af psykose ved Region Sjælland	+
TUBA - Terapi og rådgivning for unge, der er børn af alkohol- og stofmisbrugere	+

Figur 4.5.1: Skærbillede fra Kalundborg Kommune: [Hvidbog for hjælp til børn og unge med mentale problemer](#)

Link: [Hvidbog for hjælp til børn og unge med mentale problemer](#)

Dato besøgt: 22-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kalundborg Kommune har under ”PPR” en side om diagnosen angst. Her er der viden om symptomer, udfordringer og hjælp. Desuden henvises der til angstforeningen, Mindhjelper, Psykiatrifonden og SIND.

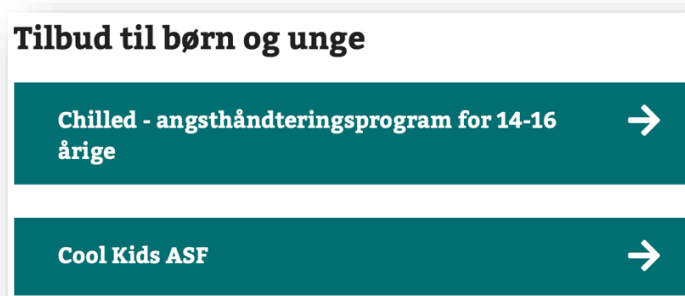


Figur 4.5.2: Skærbillede fra Kalundborg Kommune: [Angst og ængstelighed](#)

Link: [Angst og ængstelighed](#)
Dato besøgt: 22-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Tilbud til børn og unge” har Kalundborg Kommune henvist til de to tilbud

- Chilled – angsthåndteringsprogram for 14-16-årige
- Cool Kids ASF (autismespektrumforstyrrelser)



Figur 4.5.3: Skærbillede fra Kalundborg Kommune: [Tilbud til børn og unge](#)

Link: [Tilbud til børn og unge](#)
Dato besøgt: 22-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.6 Køge Kommune

Køge Kommune har siden “Støtte til børn, unge og familier”, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 4.6.1: Skærbillede fra Køge Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)
Dato besøgt: 16-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Herunder findes “Børnenes side” med kontaktoplysninger til børn og unge under 18 år.



Figur 4.6.2: Skærbillede fra Køge Kommune: [Børnenes side](#)

Link: [Børnenes side](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Køge Kommune har ligeledes let tilgængeligt tilbud om psykologsamtaler for unge mellem 15 og 25 år. Information om tidsbestilling og ventetid er samlet på siden der ses nedenfor.

Ungepsykologen

Ungepsykologen er et gratis og anonymt tilbud om psykologsamtaler for unge i Køge Kommune mellem 15-25 år

Unge mellem 15-25 år bosiddende i Køge Kommune kan henvende sig til Ungepsykologen og få op til 5 samtaler hos Ungepsykologen. Samtalerne varer ca. 45 min.

Tilbuddet om Ungepsykolog er anonymt, og du skal derfor ikke oplyse fulde navn eller cpr.nr. Ungepsykologen har tavshedspligt, og det I snakker om, bliver ikke givet videre medmindre, du selv er indforstået med det.

Tidsbestilling:

Du ringer til Ungepsykologen for at aftale nærmere – det er i udgangspunktet dig selv, der skal kontakte Ungepsykologen og ikke din familie eller andre.

Såfremt det viser sig, at der er behov for noget andet end Ungepsykologen, vil du få hjælp til, hvor du kan henvende dig.

Bemærk at du ikke kan sende SMS'er til Ungepsykologen.

Figur 4.6.3: Skærbillede fra Køge Kommune: [Ungepsykologen](#)

Link: [Ungepsykologen](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Køge Kommune tilbyder kurserne “Lær at tackle”, hvor der findes et kursus om angst og depression for unge mellem 15 og 25 år.

Lær at tackle

Kurser til dig, som har fysiske og psykiske udfordring og ønsker at få værktøjer til en bedre hverdag.

Åbn alle

Angst og depression for unge mellem 15 og 25 år



Angst og depression - Voksne fra 18 år



Hverdagen som pårørende - Voksne fra 18 år



Kronisk sygdom



Kroniske smerter



Film om kurserne



Relevante links



Figur 4.6.4: Skærbillede fra Køge Kommune: [Lær at tackle](#)

Link: [Lær at tackle](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Køge Kommune har samlet alle de let tilgængelige tilbud på siden “Råd og vejledning til børn, unge og familier”. Her er tilbuddene inddelt i aldersgrupperne:

- Børn og unge: 0-13 år
- Unge: 14-17 år
- Unge over 18

Børn og unge fra 0-13 år		Unge fra 14-17 år		Unge over 18 år
I flere af vores tilbud kan du møde op eller ringe, uden at have aftalt tid på forhånd. Husk at tjekke tilbuddets åbningstid.				
Åben anonym familierådgivning Gratis og anonym rådgivning for børn, unge og familier	Forebyggende rådgivere Rådgiveren er tilknyttet dagtilbud/skole og hjælper med eksempelvis fravær, skilsmisse, sorg, angst og mistrivsel	Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) PPR hjælper med eksempelvis fysioterapi, ergoterapi, tale- og høredforordringer.	Styrk samarbejdet efter skilsmisse med det... SES er en digital hjælp til at håndtere de svære følelser og udfordringer, der ofte følger med, når forældre ikke længere bor sammen.	STIME - en Styrket tværsektoriel indsats f... Projektet STIME består af en række forebyggende indsatser mod psykisk mistrivsel blandt børn og unge.

Børn og unge fra 0-13 år		Unge fra 14-17 år		Unge over 18 år
I flere af vores tilbud kan du møde op eller ringe, uden at have aftalt tid på forhånd. Husk at tjekke tilbuddets åbningstid.				
Åben anonym familierådgivning Gratis og anonym rådgivning for børn, unge og familier	Ungepsykologen Anonyme og gratis psykologsamtaler for unge med tidsbestilling	Ungecenterum Uddannelsesvejledning, beskæftigelse og familiecenter for unge	Ungdomsuddannelse til unge med særlige behov Særligt tilrettelagt uddannelsesforløb (STU)	Forebyggende rådgivere Rådgiveren er tilknyttet dagtilbud/skole og hjælper med eksempelvis fravær, skilsmisse, sorg, angst og mistrivsel
Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) PPR hjælper med eksempelvis fysioterapi, ergoterapi, tale- og høredforordringer.	Styrk samarbejdet efter skilsmisse med det... SES er en digital hjælp til at håndtere de svære følelser og udfordringer, der ofte følger med, når forældre ikke længere bor sammen.			<input type="button" value="Giv feedback"/>

Figur 4.6.5: Skærbilleder fra Køge Kommune: [Hjælp og støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Hjælp og støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.7 Lejre Kommune

Lejre Kommune har siden “Familierådgivningen”, hvor der henvises til en telefonsluse, der er indgangen til børne- og ungerådgivningen i Lejre Kommune.

Familierådgivningen

Familierådgivningens telefonsluse er jeres indgang til Børn- og Ungerådgivningen i Lejre Kommune.

Når du har forsøgt, at få hjælp og støtte i dit eget private netværk eller på barnets skole eller dagtilbud, så er jeres indgang Børne- og Ungerådgivningens telefonsluse. Med barnets behov i centrum vil børne- og ungerådgiveren give jer råd og vejledning om, hvor og hvordan vi bedste muligt kan hjælpe jer videre jf. barnets lov §14. Børne- og ungerådgiveren ved, hvor I kan få den bedste hjælp, og deres fornemmeste opgave er, at alle børn og unge, fra 0-18 år i Lejre Kommune, får en hurtigt og effektiv hjælp. Vi har fokus på en tidlig og målrettet indsats, så problemerne ikke vokser sig store, og vi arbejder målrettet på at sikre børnenes trivsel, udvikling og læring.

Børne- og ungerådgiveren kan konkret hjælpe jer med følgende:

- Råd og vejledning, se barnets lov §28 og §29
- Støttende indsatser, se barnets lov §32
- Foreløbig målgruppevurdering om, hvorvidt dit barn har en varig nedsat psykisk eller fysisk funktionsevne, se Bekendtgørelse nr. 1603 af 12/12/2023 §1)

Familierådgivningen

Tlf: 4646 4640

Afdelingsleder:

Carina Bom

Tlf: 2051 7291

Børn & Ungerådgivning

Figur 4.7.1: Skærbillede fra Lejre Kommune: [Familierådgivningen](#)

Link: [Familierådgivningen](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Lejre Kommune har siden “Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)”, hvor der findes kontaktoplysninger herpå. På samme side henvises til kurset “FÅ STYR PÅ angsten”. I beskrivelsen af kurset gennemgås de forskellige typer af angst.

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)

Hvis du er bekymret for dit barns trivsel og udvikling, kan du få rådgivning og vejledning hos Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR).

PPR arbejder med børn og unge i alderen 0-18 år. Vi har fokus på at understøtte inklusion i almenområdet i tæt samarbejde med forældre og fagfolk.

Hvad laver PPR, og hvordan arbejder vi?

- Børneergoterapeut
- Psykolog
- Tale-hørekonsulent
- Pædagogiske konsulenter

FÅ STYR PÅ Angsten

Hvad er FÅ STYR PÅ angsten?

Kontakt PPR
 Pædagogisk Psykologisk Rådgivning - PPR
 E-mail: ppr@lejre.dk
 M: 5117 5800

Send sikkert til PPR
[Link til at sende sikkert til PPR](#)

Dokumenter til FÅ STYR PÅ Angsten

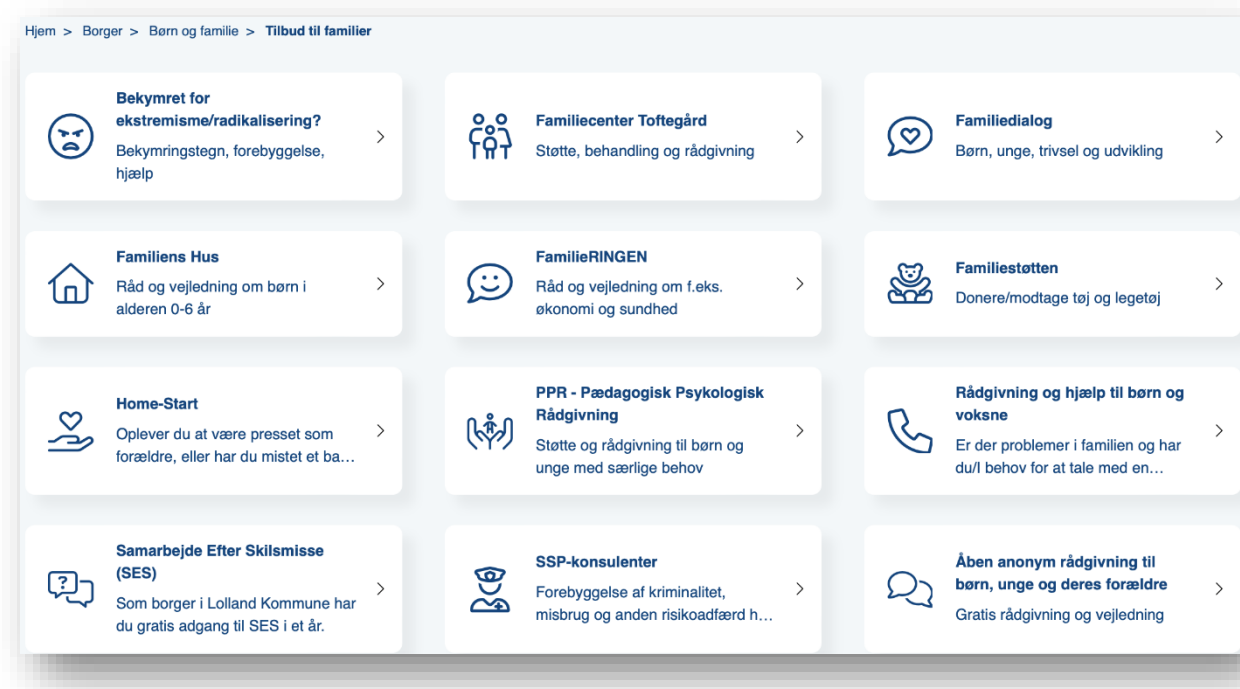
- > RCADS barn
- > RCADS forældre
- > Tilmeldingsblanket

Figur 4.7.2: Skærbillede fra Lejre Kommune: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning \(PPR\)](#)

Link: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning \(PPR\)](#)
Dato besøgt: 16-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.8 Lolland Kommune

Lolland Kommune har under fanen “Tilbud til familier” samlet de let tilgængelige tilbud.



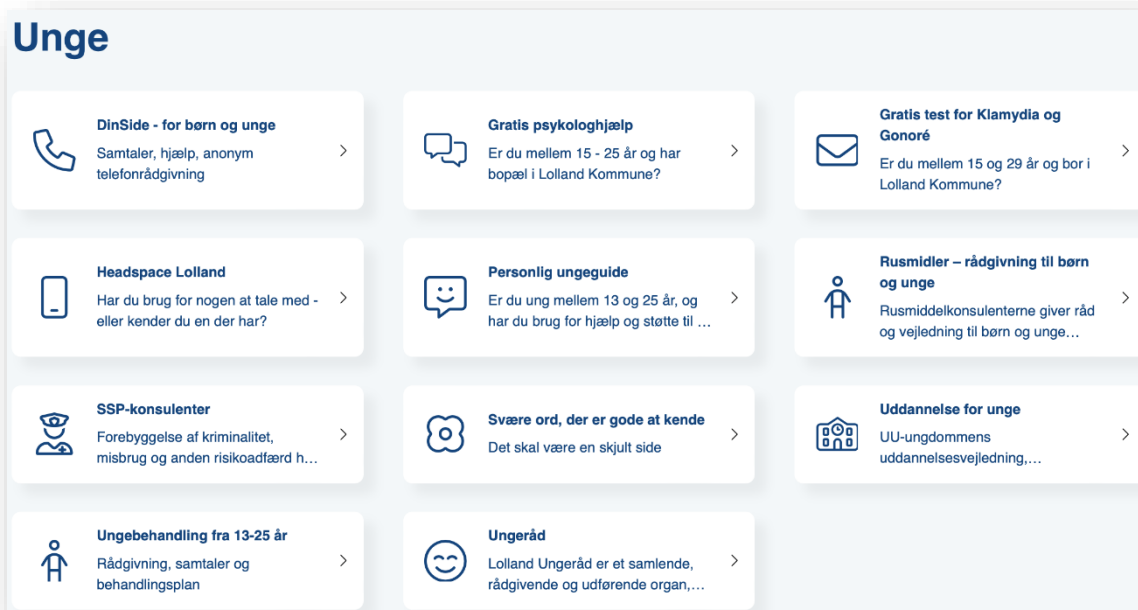
Figur 4.8.1: Skærmbillede fra Lolland Kommune: [Tilbud til familier](#)

Link: [Tilbud til familier](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Lolland Kommune har under fanen ”Unge” samlet let tilgængelige tilbud til unge. Herunder henvises der til gratis psykologsamtaler, Headspace og SSP-konsulenter.



Figur 4.8.2: Skærbillede fra Lolland Kommune: [Unge](#)

Link: [Unge](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På “DinSide - for børn og unge” findes der kontaktoplysninger til Lolland Kommune. Der henvises desuden til BørneTelefonen.

DinSide - for børn og unge

Er du under 18 år, og er du ked af det, eller har du det svært? Så skal du ikke stå alene med det. I Lolland Kommune står vi klar til at hjælpe dig. Du kan ringe eller skrive til os, uanset hvorfor du har det svært. Du kan være anonym og behøver derfor ikke sige dit navn.

Brug for hjælp? Ring 54 67 60 06 >

Ring til os

Vi sidder klar ved telefonen [54 67 60 06](tel:54676006)

Mandag til onsdag fra kl. 08:00 - 15:30

Torsdag fra kl. 08:00 - 17:00

Fredag fra kl. 08:00 -13:30

Når vi har lukket, kan du ringe til [BørneTelefonen på 116 111](tel:116111)

Figur 4.8.3: Skærmbillede fra Lolland Kommune: [DinSide - for børn og unge](#)

Link: [DinSide - for børn og unge](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.9 Næstved Kommune

Næstved Kommune har samlet let tilgængelige tilbud til unge og forældre på siden “Tilbud til unge og deres forældre”.

BØRN UNGE

Tilbud til unge og deres forældre

I Næstved Kommune er der forskellige tilbud til unge mellem 12 og 23 år, der har et særligt behov for støtte. Få fx hjælp fra TUBA, hvis du oplever alkohol- eller stofmisbrug i din familie. Du kan også få støtte, råd og vejledning hos Ungenetværket og Basecamp. Hos Basecamp er hjælpen anonym. Som forældre kan du få støtte og vejledning gennem SSP og melde dig som Natteravn. Læs om de forskellige tilbud nedenfor.

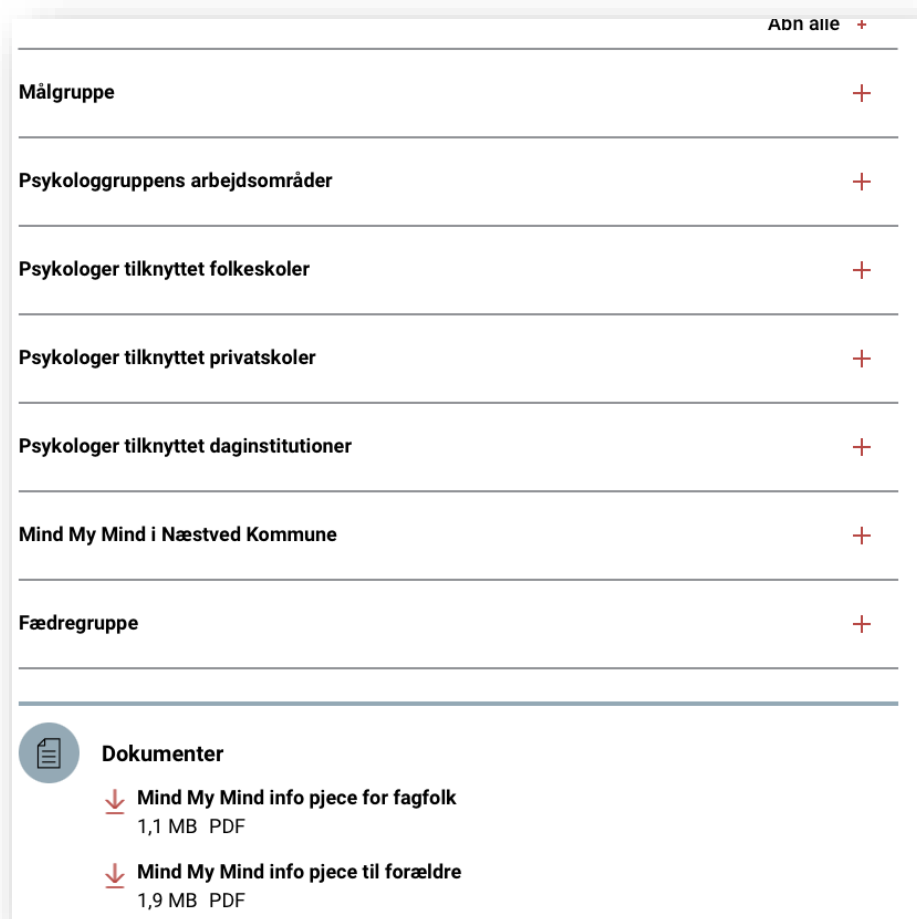
Figur 4.9.1: Skærbillede fra Næstved Kommune: [Tilbud til unge og deres forældre](#)

Link: [Tilbud til unge og deres forældre](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Til “Børn og unge med særlige behov” tilbyder Næstved Kommune “Psykologgruppen”. Indsatsen er både til børn og unge i aldersgruppen 0-18 år og deres forældre. Der henvises på samme side til Mind My Mind, som er tilbud om tidlig hjælp.



The screenshot shows a webpage interface with a list of services and a section for documents. At the top right, there is a link 'Åbn alle +' in red. The list of services includes 'Målgruppe', 'Psykologgruppens arbejdsområder', 'Psykologer tilknyttet folkeskoler', 'Psykologer tilknyttet privatskoler', 'Psykologer tilknyttet daginstitutioner', 'Mind My Mind i Næstved Kommune', and 'Fædregruppe'. Each item has a red '+' icon to its right. Below the list is a section titled 'Dokumenter' with a document icon. It contains two items: 'Mind My Mind info pjece for fagfolk' (1,1 MB PDF) and 'Mind My Mind info pjece til forældre' (1,9 MB PDF), each with a red download icon to its left.

Åbn alle +	
Målgruppe	+
Psykologgruppens arbejdsområder	+
Psykologer tilknyttet folkeskoler	+
Psykologer tilknyttet privatskoler	+
Psykologer tilknyttet daginstitutioner	+
Mind My Mind i Næstved Kommune	+
Fædregruppe	+

Dokumenter	
↓ Mind My Mind info pjece for fagfolk	1,1 MB PDF
↓ Mind My Mind info pjece til forældre	1,9 MB PDF

Figur 4.9.2: Skærbillede fra Næstved Kommune: [Psykologgruppen](#)

Link: [Psykologgruppen](#)

Dato besøgt: 16-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.10 Odsherred Kommune

Odsherred Kommune har en side rettet mod familie, børn og unge, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



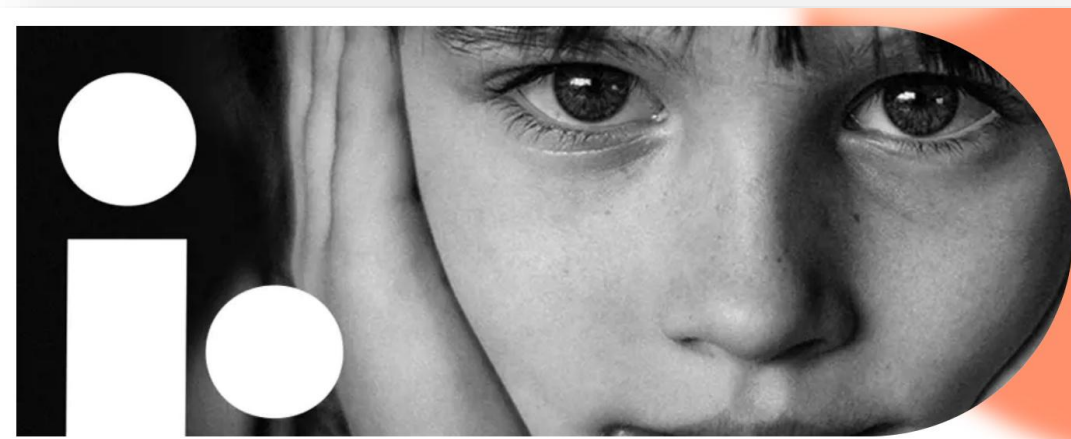
Figur 4.10.1: Skærbillede fra Odsherred Kommune: [Familie, børn og unge](#)

Link: [Familie, børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Odsherred Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 4.10.2: Skærbillede fra Odsherred Kommune: [Har du brug for hjælp fra en voksen?](#)

Link: [Har du brug for hjælp fra en voksen?](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Odsherred kommune henviser til YouTube-videoen ”Til møde med kommunen”.



Figur 4.10.3: Skærbillede fra Kommune: [Se video: Sådan får du hjælp i kommunen](#)

Link: [Se video: Sådan får du hjælp i kommunen](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Odsherred Kommune har en side rettet mod børn med særlige behov.

Børn med særlige behov

Her kan du læse om, hvilke muligheder for støtte vi har til børn med særlige behov i de kommunale dagtilbud

Figur 4.10.4: Skærbillede fra Odsherred Kommune: [Børn med særlige behov](#)

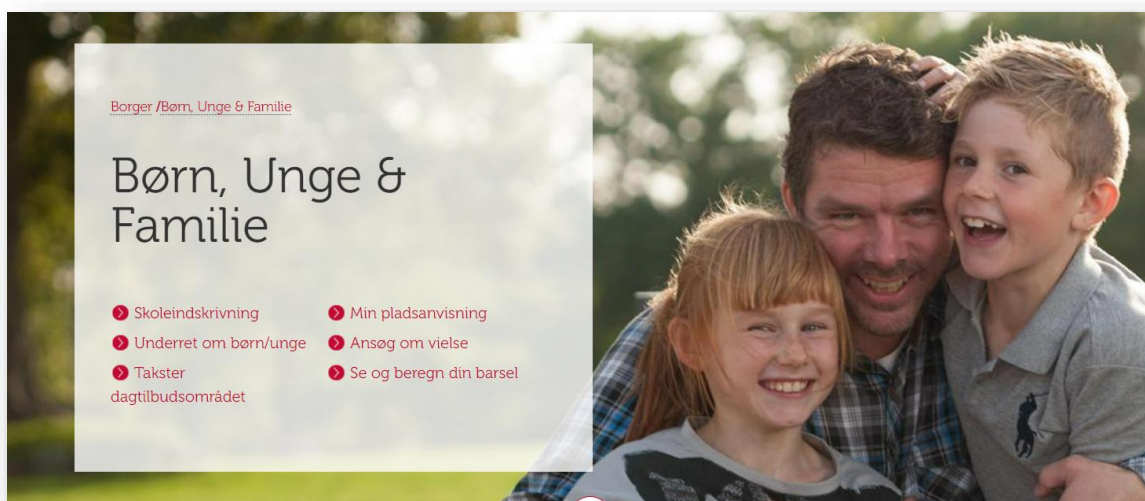
Link: [Børn med særlige behov](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.11 Ringsted Kommune

Ringsted Kommune har en side rettet mod børn, unge og familie.



Figur 4.11.1: Skærbillede fra Ringsted Kommune: [Børn, unge og familie](#)

Link: [Børn, unge og familie](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ringsted Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov, hvor der findes relevante informationer og tilbud.

Børn og unge med særlige behov

Her finder du information om den støtte og hjælp, Ringsted Kommune kan tilbyde børn og unge med særlige behov.

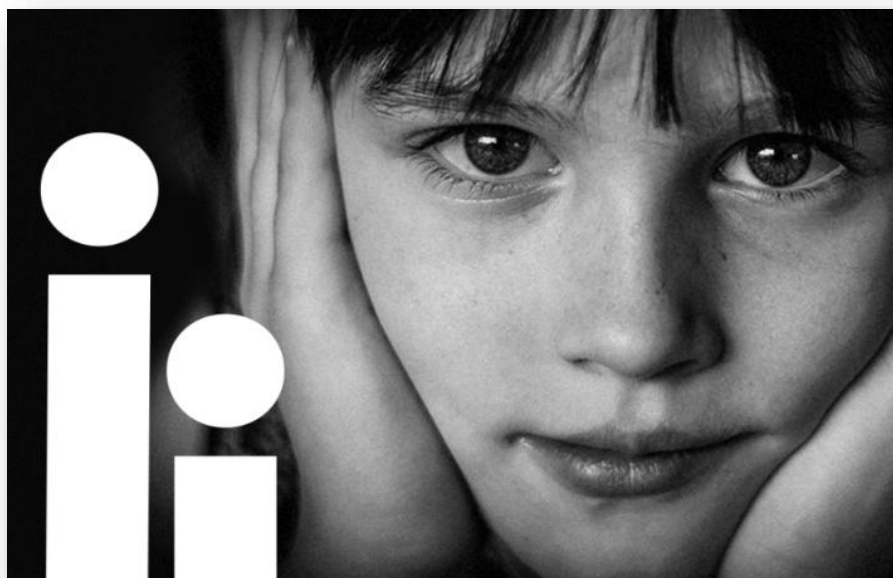
Figur 4.11.2: Skærbillede fra Ringsted Kommune: [Børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Børn og unge med særlige behov](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ringsted Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 4.11.3: Skærbillede fra Ringsted Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.12 Roskilde Kommune

Roskilde Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov, hvor der findes relevante informationer og tilbud.

Støtte til børn og unge med særlige behov - og til deres forældre

Når et barn eller en ung har brug for særlig støtte, yder kommunen forskellige former for hjælp.

Figur 4.12.1: Skærbillede fra Roskilde Kommune: [Støtte til børn og unge med særlige behov - og til deres forældre](#)

Link: [Støtte til børn og unge med særlige behov - og til deres forældre](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Roskilde Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

Få hjælp når det er svært - for børn og unge

Uanset hvad du går igennem, kan du altid ringe, skrive eller komme forbi. Vi er her for at hjælpe dig.

Figur 4.12.2: Skærbillede fra Roskilde Kommune: [Få hjælp når det er svært - for børn og unge](#)

Link: [Få hjælp når det er svært - for børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Roskilde Kommune har en side hvor borger med psykisk sårbarhed eller pårørende kan søge hjælp og rådgivning.

Socialpsykiatri

Som borger eller pårørende til en borger med psykisk sårbarhed eller sociale udfordringer har du forskellige muligheder for at få hjælp eller rådgivning.

Figur 4.12.3: Skærbillede fra Roskilde Kommune: [Socialpsykiatri](#)

Link: [Socialpsykiatri](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.13 Slagelse Kommune

Slagelse Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 4.13.1: Skærbillede fra Slagelse Kommune: [Min side: Hjælp til dig under 18 år](#)

Link: [Min side: Hjælp til dig under 18 år](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Slagelse Kommune har en side til børn og unge under 18 år, som vejleder i hvordan de får hjælp.



Figur 4.13.2: Skærmbillede fra Slagelse Kommune: [Under 18? Sådan får du hjælp](#)

Link: [Under 18? Sådan får du hjælp](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Herunder har Slagelse Kommune samlet spørgsmål og svar til barnet og den unge.



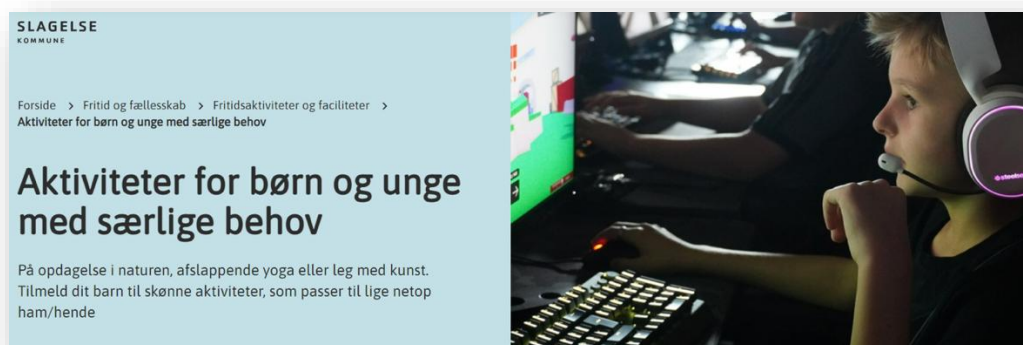
Figur 4.13.3: Skærbillede fra Slagelse Kommune: [Under 18? Sådan får du hjælp](#)

Link: [Under 18? Sådan får du hjælp](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

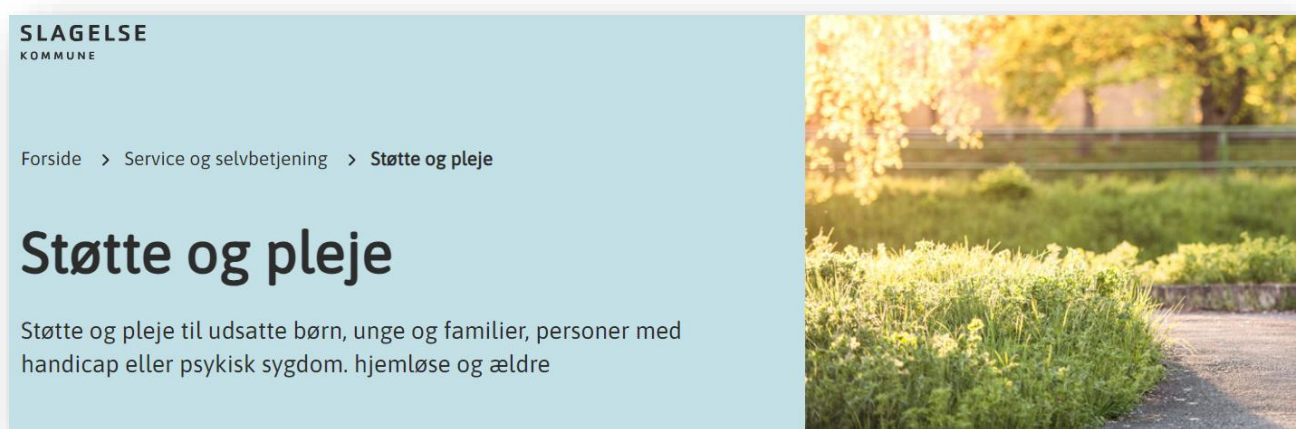
Slagelse Kommune har en aktivitetsside rettet mod børn og unge med særlige behov, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 4.13.4: Skærbillede fra Slagelse Kommune: [Aktiviteter for børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Aktiviteter for børn og unge med særlige behov](#)
Dato besøgt: 19-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

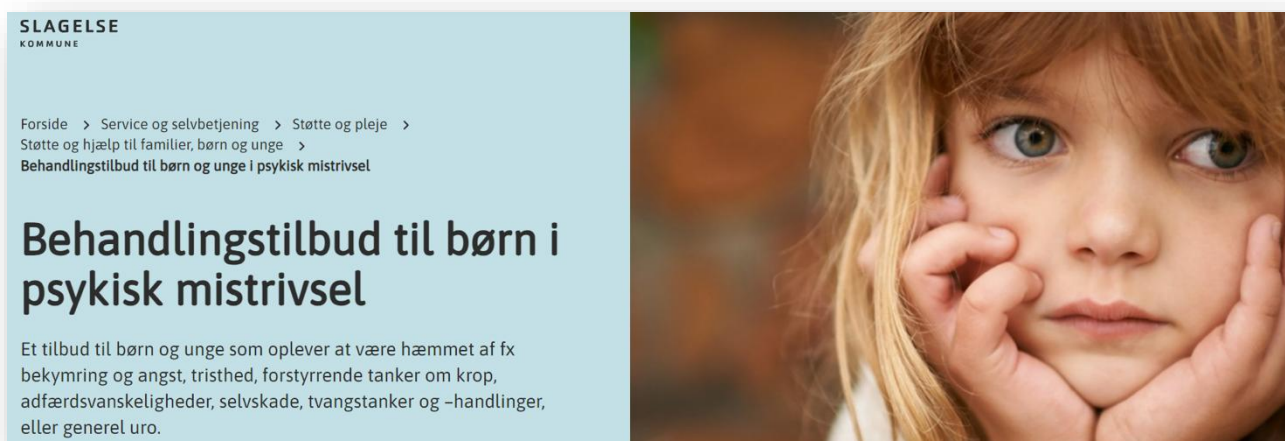
Slagelse Kommune har en side omkring støtte og pleje til blandt andet psykisk sygdom.



Figur 4.13.5: Skærbillede fra Slagelse Kommune: [Støtte og pleje](#)

Link: [Støtte og pleje](#)
Dato besøgt: 19-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Slagelse Kommune har en side med behandlingstilbud til børn i psykisk mistrivsel.



Figur 4.13.6: Skærmbillede fra Slagelse Kommune: [Behandlingstilbud til børn i psykisk mistrivsel](#)

Link: [Behandlingstilbud til børn i psykisk mistrivsel](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Slagelse Kommune har en side med Pædagogisk Psykologisk Rådgivning.



Figur 4.13.7: Skærmbillede fra Slagelse Kommune: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning](#)

Link: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Slagelse Kommune har en side til familie som har brug for støtte, rådgivning eller hjælp.



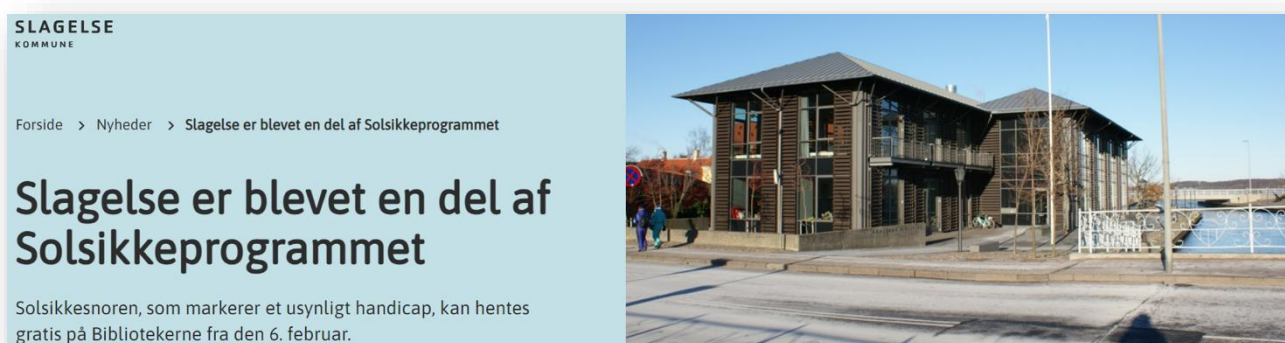
Figur 4.13.8: Skærbillede fra Slagelse Kommune: [Har du som familie brug for støtte, rådgivning eller hjælp, kan Familiehusene være en løsning](#)

Link: [Har du som familie brug for støtte, rådgivning eller hjælp, kan Familiehusene være en løsning](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Slagelse Kommune er blevet en del af Solsikkeprogrammet som kan læses mere om herunder.



Figur 4.13.9: Skærbillede fra Slagelse Kommune: [Slagelse Kommune er blevet en del af Solsikkeprogrammet](#)

Link: [Slagelse Kommune er blevet en del af Solsikkeprogrammet](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Slagelse Kommune har gratis gruppebehandling til børn og unge med angst.



Figur 4.13.10: Skærbillede fra Slagelse Kommune: [Gratis gruppebehandling til børn og unge med angst](#)

Link: [Gratis gruppebehandling til børn og unge med angst](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.14 Solrød Kommune

Solrød Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov, hvor der findes relevante informationer og tilbud.

Børn og unge med særlige behov



Figur 4.14.1: Skærbillede fra Solrød Kommune: [Børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Børn og unge med særlige behov](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Solrød Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

DinSide - Børn og Unge



Figur 4.14.2: Skærbillede fra Solrød Kommune: [DinSide - Børn og Unge](#)

Link: [DinSide - Børn og Unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Solrød kommune tilbyder specialundervisning til børn med særlige behov.

Specialundervisning



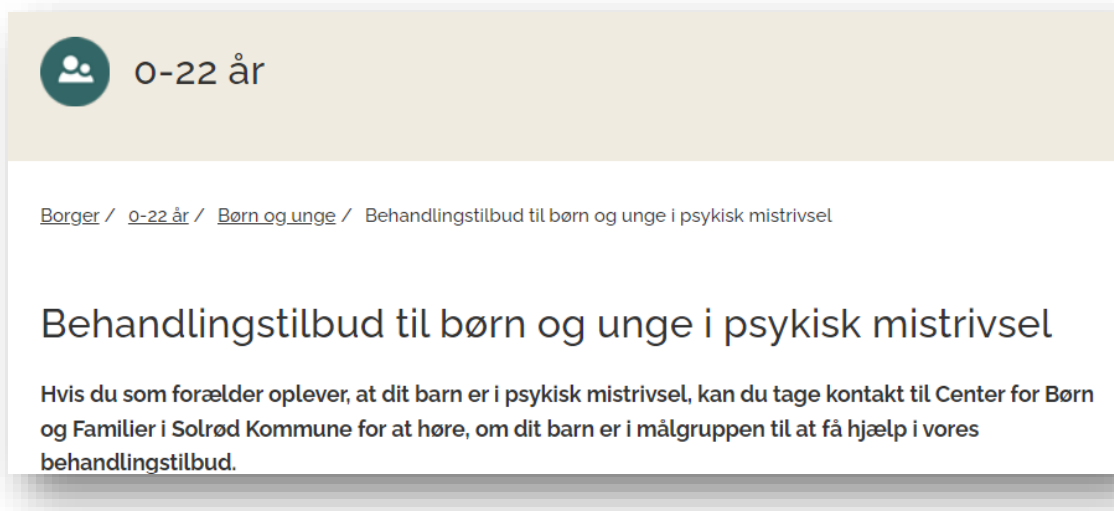
Figur 4.14.3: Skærbillede fra Solrød Kommune: [Specialundervisning](#)

Link: [Specialundervisning](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Solrød Kommune har en side med behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel.



Figur 4.14.4: Skærbillede fra Solrød Kommune: [Behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel](#)

Link: [Behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.15 Sorø Kommune

Sorø Kommune har en side rettet mod børn, unge og familier, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 4.15.1: Skærbillede fra Sorø Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Sorø Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 4.15.2: Skærbillede fra Sorø Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Sorø Kommune har en side til handicap og psykisk sårbarhed.



Figur 4.15.3: Skærbillede fra Sorø Kommune: [Handicap og psykisk sårbarhed](#)

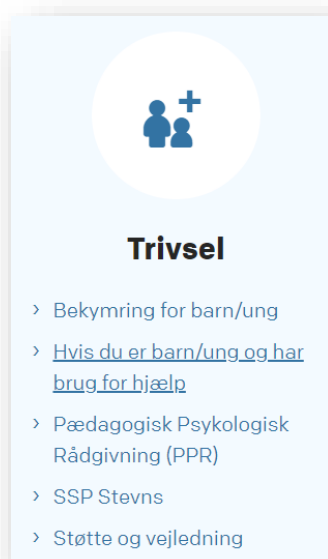
Link: [Handicap og psykisk sårbarhed](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.16 Stevns Kommune

Stevns Kommune har en side rettet mod børn, unge og familie omkring trivsel, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 4.16.1: Skærbillede fra Stevns Kommune: [Trivsel](#)

Link: [Trivsel](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Stevns Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 4.16.2: Skærbillede fra Stevns Kommune: [Hjælp til børn og unge](#)

Link: [Hjælp til børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Stevns Kommune har en side hvor personer med psykisk sårbarhed med og uden diagnose kan få hjælp.

Psykiatricenter Brohøj & socialpsykiatri



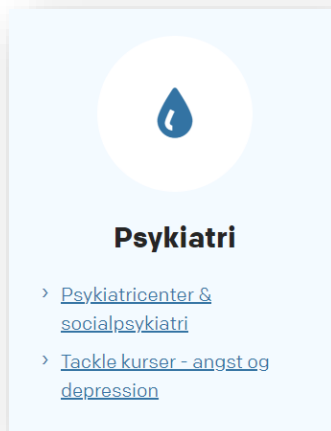
Figur 4.16.3: Skærbillede fra Stevns Kommune: [Psykiatricenter Brohøj & socialpsykiatri](#)

Link: [Psykiatricenter Brohøj & socialpsykiatri](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Stevns Kommune har en side med kurser om sundhed og trivsel, herunder området psykiatri.



Figur 4.16.4: Skærbillede fra Stevns Kommune: [Kurser om sundhed og trivsel](#)

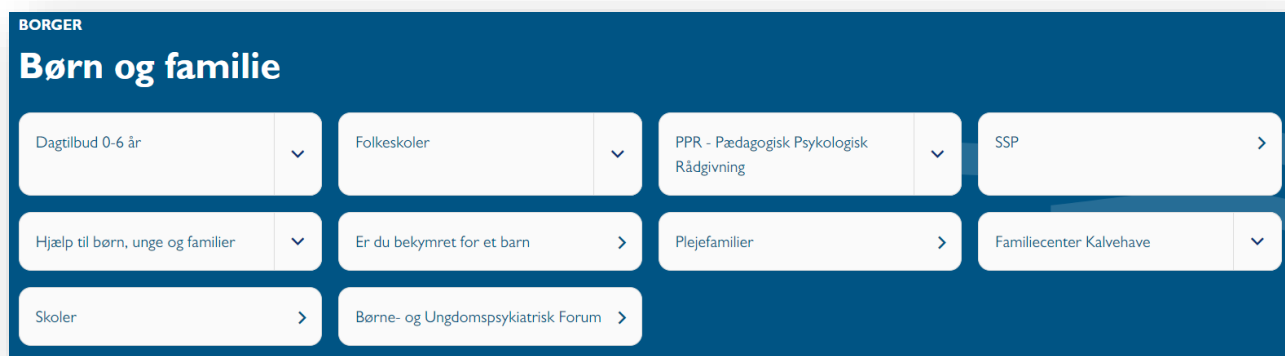
Link: [Kurser om sundhed og trivsel](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

4.17 Vordingborg Kommune

Vordingborg Kommune har en side rettet mod børn og familie, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 4.17.1: Skærbillede fra Vordingborg Kommune: [Børn og familie](#)

Link: [Børn og familie](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vordingborg Kommune har en side med hjælp til børn, unge og familier.

Hjælp til børn, unge og familier

Figur 4.17.2: Skærbillede fra Vordingborg Kommune: [Hjælp til børn, unge og familier](#)

Link: [Hjælp til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vordingborg Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 4.17.3: Skærbillede fra Vordingborg Kommune: [Hjælp til dig, der er barn eller ung](#)

Link: [Hjælp til dig, der er barn eller ung](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vordingborg Kommune har en side rettet mod borgeren med handicap, psykiatri og socialt udsatte.



Figur 4.17.4: Skærbillede fra Vordingborg Kommune: [Handicap, psykiatri og socialt udsatte](#)

Link: [Handicap, psykiatri og socialt udsatte](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vordingborg Kommune har en side med rådgivningsmuligheder.



Figur 4.17.5: Skærbillede fra Vordingborg Kommune: [Rådgivningsmuligheder](#)

Link: [Rådgivningsmuligheder](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.0 Region Syddanmark

Region Syddanmark har en side rettet til Børne- og Ungdomspsykiatri 0-17 år, hvor der findes relevante informationer og tilbud.

Børne- og Ungdomspsykiatri 0-17 år



Odense - Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark

Afdelingen behandler børn og unge 0-17 år med forskellige psykiatriske diagnoser, og består af 2 ambulatorier samt 1 dag- og døgnafsnit i Odense.



Esbjerg - Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark

Afdelingen behandler børn og unge 4-17 år med forskellige psykiatriske diagnoser, og består af 1 ambulatorium samt 1 dagafsnit i Esbjerg.



Vejle - Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark

Afdelingen behandler børn og unge 4-17 år med forskellige psykiatriske diagnoser, og består af 1 ambulatorium i Vejle. Se yderligere informationer.



Aabenraa - Børne- og Ungdomspsykiatri Syddanmark

Afdelingen behandler børn og unge i alderen 4-17 år med forskellige psykiatriske diagnoser og består af 1 ambulatorium samt 1 dag- og døgnafsnit.

Figur 5.0.1: Skærbillede fra Region Syddanmark: [Børne- og Ungdomspsykiatri 0-17 år](#)


Link: [Børne- og Ungdomspsykiatri 0-17 år](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Region Syddanmark har en side for familie og pårørende til støtte i hverdagen og gøre det lettere at komme sig over psykisk sygdom.

Samtale med familie eller pårørende

 Udskriv

Støtte i hverdagen gør det lettere at komme sig over psykisk sygdom. Medinddragelse af pårørende gennem samtaler og familiesamtale med evt. børn. Gruppeundervisning for børn, der har forældre med psykisk sygdom er også en mulighed.

Figur 5.0.2: Skærbillede fra Region Syddanmark: [Samtale med familie eller pårørende](#)

Link: [Samtale med familie eller pårørende](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle



Figur 5.0.3: Skærbillede fra Region Syddanmark: [Digital behandling af angst og depression](#)

Link: [Digital behandling af angst og depression](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.1 Assens Kommune

Assens Kommune har en side rettet mod børn og unge, hvor der findes relevante informationer og tilbud.

Børn og unge



Figur 5.1.1: Skærbillede fra Assens Kommune: [Børn og unge](#)

Link: [Børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Assens Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.1.2: Skærbillede fra Assens Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Assens Kommune har let tilgængelige videoer omkring mødet med kommunen.



Figur 5.1.3: Skærbillede fra Assens Kommune: [Til møde med kommunen?](#)

Link: [Til møde med kommunen?](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Assens Kommune har en side med relevante information, herunder børn og unge med handicap og åbne tilbud.

Handicap, Senhjerneskode, Psykiatri og Misbrug



Figur 5.1.4: Skærbillede fra Assens Kommune: [Handicap, Senhjerneskode, Psykiatri og Misbrug](#)

Link: [Handicap, Senhjerneskode, Psykiatri og Misbrug](#)

Dato besøgt: 19-09-2024


Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.2 Billund Kommune

Billund Kommune har samlet mulighederne for hjælp på siden ”Støtte til familier med børn og unge”.

STØTTE TIL FAMILIER MED BØRN OG UNGE

Her finder du information om mulighederne for hjælp til din familie og dine børn. Herunder blandt andet SSP, åben rådgivning, fysioterapi og rusmiddelbehandling.



BILLUND / BORGER / STØTTE OG OMSORG / STØTTE TIL FAMILIER MED BØRN OG UNGE

ÅBEN RÅDGIVNING TIL FAMILIER MED BØRN OG UNGE

Oplever du usikkerhed i forhold til dit barns trivsel eller udvikling? Eller er du ung og har brug for råd og vejledning om hverdagens udfordringer? I den anonyme rådgivning kan børn og unge mellem 0-17 år og forældre med børn i denne aldersgruppe få råd og vejledning om små og store problemer.

HJÆLP TIL DIG OG DIN FAMILIE

Vi kan tilbyde dig forskellige former for støtte, vejledning og guidning til dit barn under 18 år eller til hele familien.

HAR DIT BARN BRUG FOR HJÆLP TIL TRIVSEL, UDVIKLING OG/ELLER INDLÆRING?

Oplever du, at dit barn har det svært og ikke er i trivsel eller udvikling? Så kan vi hjælpe dig.

FOREBYGGENDE HJÆLP OG STØTTE TIL UNGE

Har du brug for at snakke om det, der er svært lige nu og er du mellem 15-18 år? Så er du er velkommen til at kontakte Unge uanset, om du synes dine problemer er små eller store. Problemer er ofte lettere at klare, hvis du har nogen at snakke med.

TRÆNING ELLER FYSIOTERAPI TIL BØRN

Har dit barn brug for træning eller fysioterapi? Du kan få fysioterapi eller træning til dit barn eller ung, hvis dit barn f.eks. har et handicap eller en kronisk sygdom. Det kan også være, at du er bekymret for sit barns motoriske udvikling eller dit barn har brug for genoptræning efter et ophold på sygehuset.

HJÆLP TIL GRAVIDE OG TIL FORÆLDRE MED BØRN UNDER 3 ÅR (MINDING THE BABY)

Minding the Baby er en frivillig, 2 ½ årig målrettet indsats til dig der er sårbar gravid og din eventuelle partner. Indsatsen starter gerne, når du er cirka 18 uger henne i graviditeten. Vi hjælper dig med at få succes i rollen som forælder.

FAMILIEORIENTERET RUSMIDDELBEHANDLING

Familieorienteret rusmiddel behandling er et åbent og anonymt tilbud til hele familien når rusmiddel forstyrrer børnenes og den samlede families trivsel. Det er et tilbud til familier med børn og unge under 18 år.

SAMARBEJDET MELLEM SKOLE, SOCIAL OMRADET OG POLITIET (SSP)

Hvis du som forælder, ung eller professionel vil have hjælp og vejledning til at forebygge kriminalitet, misbrug og mistrivsel, kan du kontakte SSP Billund. SSP er et samarbejde mellem skole, socialvæsen og politi, der har til formål at forebygge kriminalitet, misbrug og mistrivsel for alle børn og unge i kommunen.

KVALITETSSTANDARDER FOR BØRN, UNGE OG FAMILIER

Vi har beskrevet vores faglige kvalitet og de administrative standarder på området for børn og unge med særligt behov for støtte. Vores kvalitetsstandarder er pt. under revidering i forhold til barnets lov og sagsbehandlingstider.

BEHANDLING TIL DIG OG DIN FAMILIE

Vi kan tilbyde jer hjælp, der er målrettet familier til børn i psykisk mistrivsel. Gælder for børn og unge under 18 år, der har bopæl i Billund Kommune.

Figur 5.2.1: Skærmbillede fra Billund Kommune: [Støtte til familier med børn og unge](#)

Link: [Støtte til familier med børn og unge](#)










Dato besøgt: 22-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.3 Esbjerg Kommune

Esbjerg kommune har under ”Din side som barn og ung” kontaktoplysninger på kommunen, BørneTelefonen og 112. På ”Din side som barn og ung” findes desuden hjælp til børn og unge i forhold til ni forskellige emner.

Det kan du få hjælp til

 <p>Mobning</p> <p>Når nogen siger eller gør noget, der gør dig ked af det eller får dig til at føle dig dårligt tilpas, så er det mobning. Det kan være svært at håndtere, men husk, at det ikke er din skyld, og der er hjælp at få.</p> <p>> Få hjælp til mobning</p>	 <p>Skilsmisse</p> <p>Når mor og far beslutter at flytte fra hinanden, kan det være både svært og forvirrende. Det er helt normalt at have mange forskellige følelser i den situation. Der er hjælp at få, hvis du som barn har brug for støtte til at komme igennem en skilsmisse.</p> <p>> Få hjælp til skilsmisse som barn</p>	 <p>Sorg og familie</p> <p>Når nogen, du elsker, dør, kan det være meget svært, og du kan opleve mange forskellige følelser. Det er helt normalt at være ked af det. Der er hjælp at få til at forstå og arbejde med dine følelser.</p> <p>> Få hjælp til sorg og familie</p>
 <p>Trivsel, fællesskab og ensomhed</p> <p>Alle har brug for at føle, at de hører til hos nogen. Hvis du føler dig alene, er der måder, du kan finde nye venner på og have det sjovt sammen med andre.</p> <p>> Få til trivsel, fællesskab og ensomhed</p>	 <p>Spiseforstyrrelser og selvskaide</p> <p>Har du det svært med mad? Eller skader du dig selv? Det kan føles ensomt og hårdt, men husk, at du ikke er alene. Der er mennesker, der er klar til at hjælpe dig.</p> <p>> Få hjælp til spiseforstyrrelser og selvskaide</p>	 <p>Identitet, køn, seksualitet og sex</p> <p>At lære sig selv at kende kan være både udfordrende og spændende. Uanset hvor du er på din rejse mod selvforståelse, er der hjælp og støtte at finde.</p> <p>> Få hjælp til identitet, køn, seksualitet og sex</p>
 <p>Vold, overgreb og digitale krænkelse</p> <p>Hvis du har været udsat for vold, overgreb eller oplevet digitale krænkelse, er der hjælp at få. Det er vigtigt at tale med nogen og søge hjælp til at håndtere det.</p> <p>> Få hjælp til at komme igennem vold, overgreb og digitale krænkelse</p>	 <p>Angst, stress, psykisk sårbarhed og selvmordstanker</p> <p>At håndtere følelser som angst, stress, sårbarhed og selvmordstanker kan være svært, men husk, at du ikke er alene. Der er hjælp og støtte at få. Det er vigtigt at tale åbent om dine følelser og søge hjælp, når du har brug for det.</p> <p>> Få hjælp til angst, stress, psykisk sårbarhed og selvmordstanker</p>	 <p>Alkohol, nikotin, stoffer og spilafhængighed</p> <p>Af og til kan det være svært at styre vores lyst, men det er vigtigt, at kæmpe mod afhængighed. Hvis du har brug for hjælp, er der støtte og vejledning til for dig.</p> <p>> Få hjælp til alkohol, nikotin, stoffer og spilafhængighed</p>

Figur 5.3.1: Skærbillede fra Esbjerg Kommune: [Din side som barn og unge](#)

Link: [Din side som barn og unge](#)
Dato besøgt: 10-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Esbjerg kommune tilbyder under ”Støtte og rådgivning” en række generelle tilbud for børn, unge og forældre som ikke er specifikke for diagnoser. ”Familiekontakten” er åben anonym rådgivning for børn, unge og forældre.



Figur 5.3.2: Skærbillede fra Esbjerg Kommune: [Familiekontakten](#)

Link: [Familiekontakten](#)
Dato besøgt: 10-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Esbjerg kommune tilbyder trivselsgrupper for børn fra 1. – 6. klasse. En trivselsgruppe består af 8-10 børn, der mistrives på baggrund af en af følgende:

- Forældre med psykisk eller kronisk sygdom
- Søskende med kronisk sygdom eller psykiatrisk diagnose
- Forældres skilsmisse

Desuden findes der en ”Ungegruppe” for unge i 6-10. klasse, der oplever at have det svært.



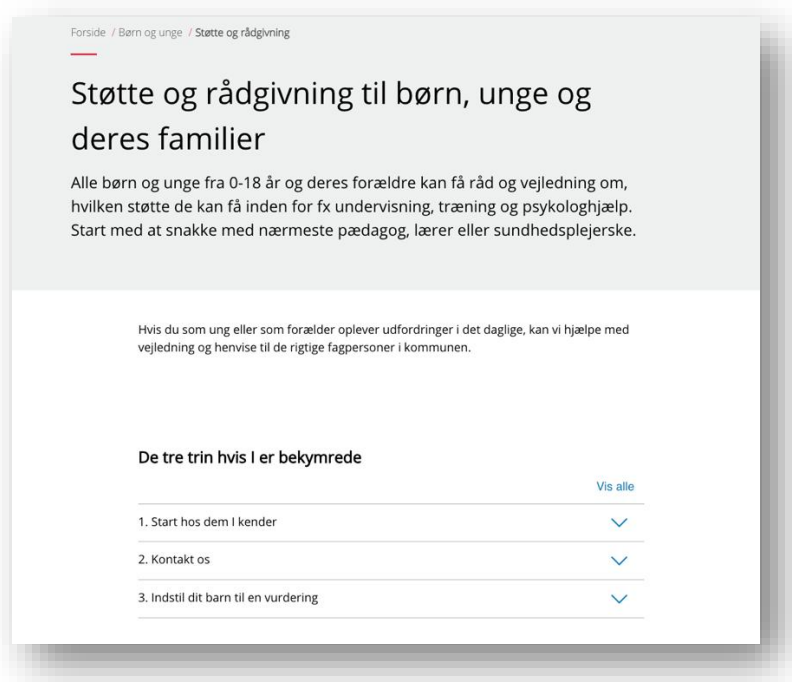
Figur 5.3.3: Skærbillede fra Esbjerg Kommune: [Trivselsgrupper for børn og unge](#)

Link: [Trivselsgrupper for børn og unge](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under ”Støtte og rådgivning” findes der hjælp og vejledning til hvilke fagpersoner i kommunen man skal kontakte, hvis man som ung eller forælder oplever udfordringer.



Figur 5.3.4: Skærbillede fra Esbjerg Kommune: [Støtte og rådgivning til børn, unge og deres familier](#)

Link: [Støtte og rådgivning til børn, unge og deres familier](#)

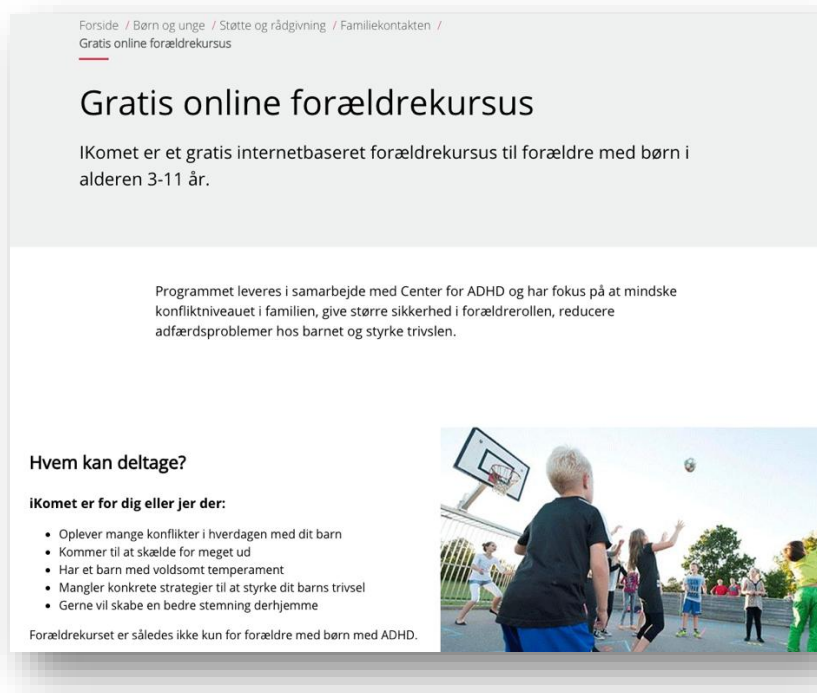
Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Udover ovenstående generelle tilbud, findes der materiale målrettet de specifikke diagnoser.

ADHD og ADD

Esbjerg kommune henviser til iKomet, som er et online forældrekursus til forældre med børn i alderen 3-11 år. Her får forældrene stillet en terapeut fra Center for ADHD til rådighed. Der findes mailadresse til tilmelding til kurset.



Figur 5.3.5: Skærbillede fra Esbjerg Kommune: [Gratis online forældrekursus](#)

Link: [Gratis online forældrekursus](#)

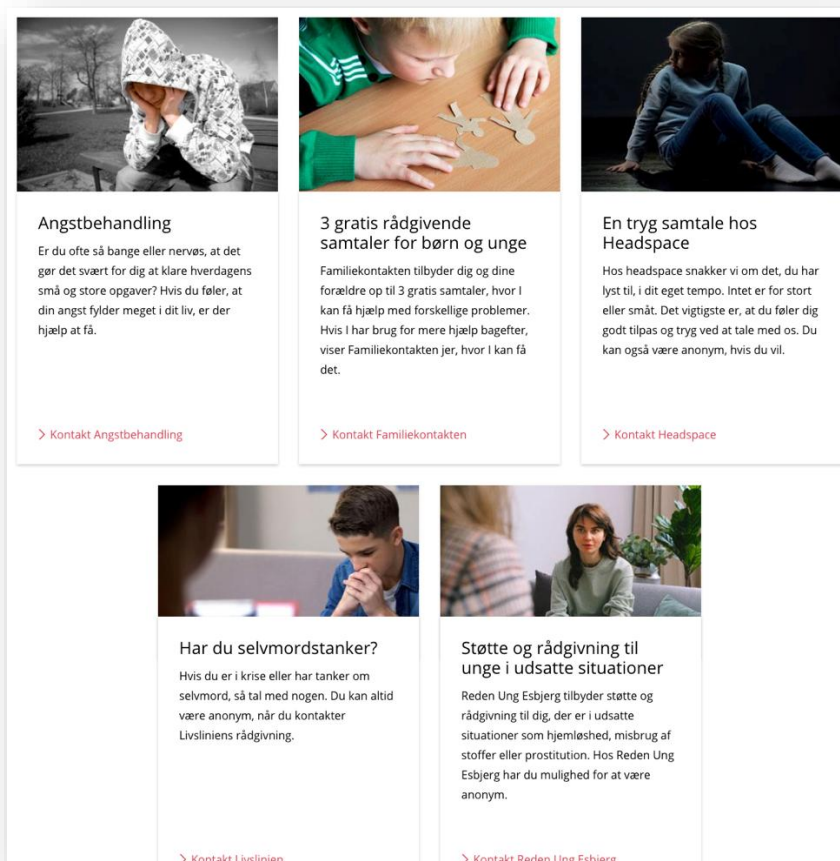
Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Angst

Under siden om angst, stress, psykisk sårbarhed og selvmordstanker findes der viden om:

- Angstbehandling
- 3 gratis rådgivende samtaler for børn og unge
- En tryk samtale hos Headspace
- Har du selvmordstanker?
- Støtte og rådgivning til unge i udsatte situation



Figur 5.3.6: Skærmbillede fra Esbjerg Kommune: [Angst, stress, psykisk sårbarhed og selvmordstanker](#)

Link: [Angst, stress, psykisk sårbarhed og selvmordstanker](#)
Dato besøgt: 10-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Selvskade

Under ”Spiseforstyrrelser og selvskade” henvises til tilbud om 3 gratis rådgivende samtaler for børn og unge samt Headspace.

Spiseforstyrrelser og selvskade

Nogle gange står børn og unge over for problemer med mad eller skader sig selv, hvilket kan føles ensomt. Hvis du oplever dette, er der mennesker klar til at støtte og hjælpe dig med at komme igennem det og få det bedre.



3 gratis rådgivende samtaler for børn og unge

Familiekontakten tilbyder dig og dine forældre op til 3 gratis samtaler, hvor I kan få hjælp med forskellige problemer. Hvis I har brug for mere hjælp bagefter, viser Familiekontakten jer, hvor I kan få det.

[> Kontakt Familiekontakten](#)



En tryk samtale hos Headspace

Hos headspace snakker vi om det, du har lyst til, i dit eget tempo. Intet er for stort eller småt. Det vigtigste er, at du føler dig godt tilpas og tryk ved at tale med os. Du kan også være anonym, hvis du vil.

[> Kontakt Headspace](#)

Figur 5.3.7: Skærbillede fra Esbjerg Kommune: [Spiseforstyrrelser og selvskade](#)

Link: [Spiseforstyrrelser og selvskade](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Der henvises desuden til Mindhjelper og foreningen spiseforstyrrelse og selvskade under fanen ”Særligt for dig der går i 6.-10. klasse”.

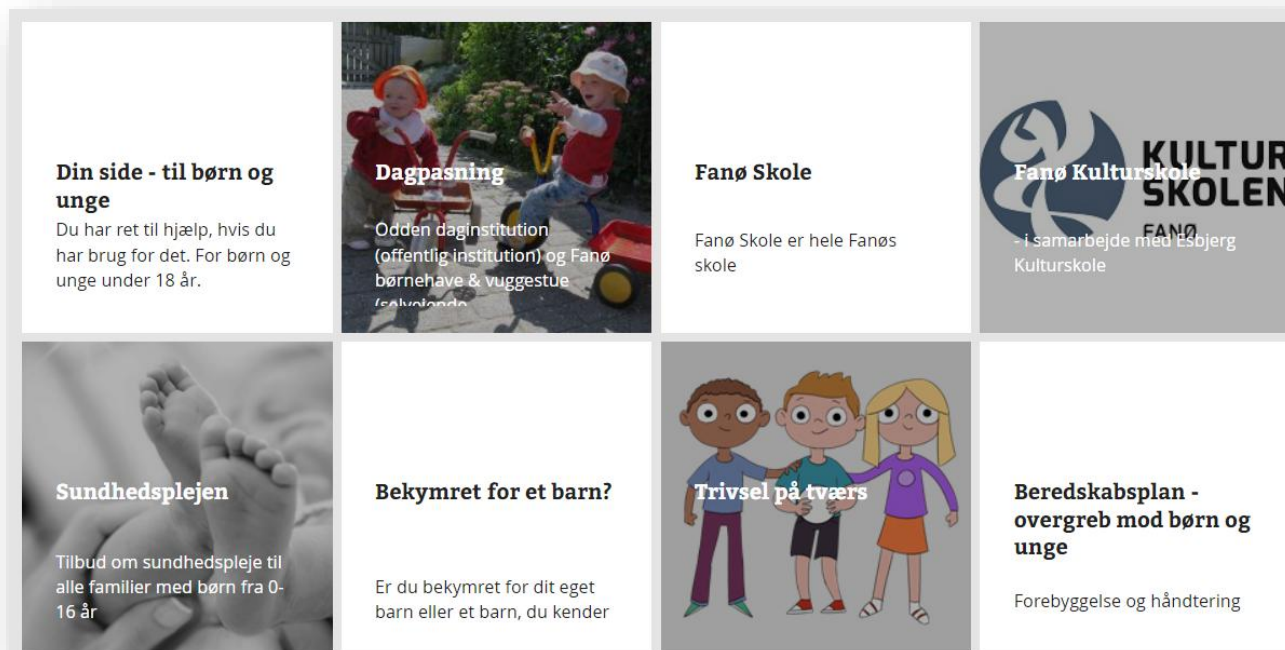
Link: [Særlig for dig der går i 6.-10. klasse](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.4 Fanø Kommune

Fanø Kommune har en side rettet mod børn, unge og familie, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 5.4.1: Skærbillede fra Fanø Kommune: [Børn, unge og familie](#)

Link: [Børn, unge og familie](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Fanø Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

Din side - til børn og unge



Figur 5.4.2: Skærbillede fra Fanø Kommune: [Din side - til børn og unge](#)

Link: [Din side - til børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Fanø Kommune har let tilgængelige videoer omkring mødet med kommunen.



Figur 5.4.3: Skærmbillede fra Fanø Kommune: [Sådan foregår mødet med kommunen](#)

Link: [Sådan foregår mødet med kommunen](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.5 Fredericia Kommune

Fredericia Kommune har en side ”Stoppestedet” rettet mod psykisk sårbare, hvor der findes relevante informationer og tilbud.

[Hjem](#) > [Borger](#) > [Social, psykiatri og handicap](#) > **Stoppestedet**

Stoppestedet

Stoppestedet er et aktivitets- og samværstilbud til psykisk sårbare borgere i Fredericia kommune.

Figur 5.5.1: Skærbillede fra Fredericia Kommune: [Stoppestedet](#)

Link: [Stoppestedet](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Fredericia Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.5.2: Skærbillede fra Fredericia Kommune: [Din side](#)

Link: [Din side](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Fredericia Kommune har let tilgængelige videoer omkring mødet med kommunen.

[Afsnit 1: Til møde med kommunen: Hvorfor?](#)
[Afsnit 2: Når du skal tale med rådgiveren](#)
[Afsnit 3: Hvorfor vil rådgiveren vide, hvordan du har det?](#)
[Afsnit 4: Sådan finder rådgiveren ud af, hvordan du har det](#)
[Afsnit 5: Sådan kan hjælpen være](#)
[Afsnit 6: Hvad sker der bagefter?](#)

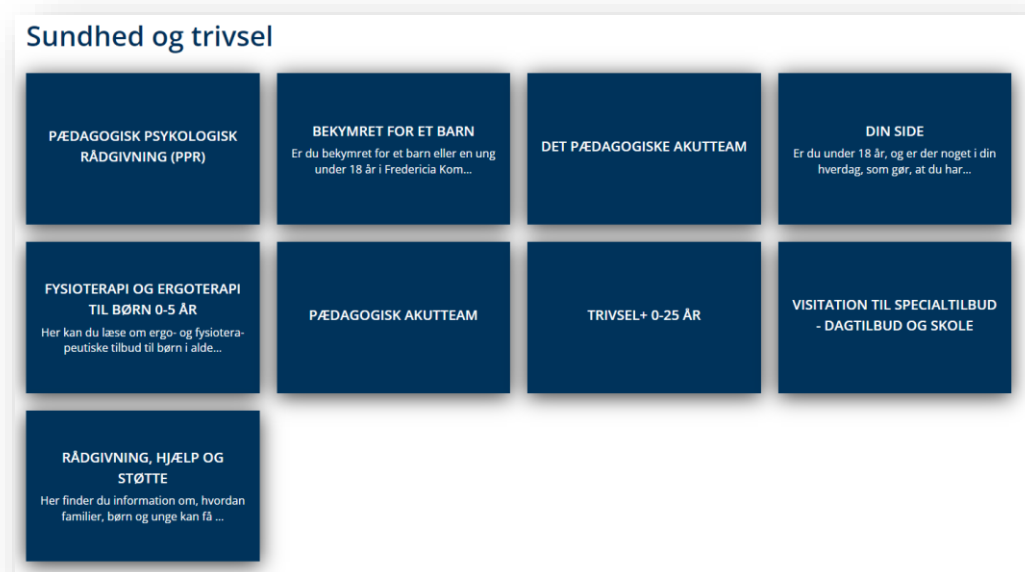
Figur 5.5.3: Skærmbillede fra Fredericia Kommune: [6 små videoer der forklarer om dit møde med kommunen](#)

Link: [6 små videoer der forklarer om dit møde med kommunen](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Fredericia Kommune har en side med relevante information om sundhed og trivsel, herunder din side, Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR), rådgivning, hjælp og støtte, trivsel+ 0-25 år.



Figur 5.5.4: Skærbillede fra Fredericia Kommune: [Sundhed og trivsel](#)

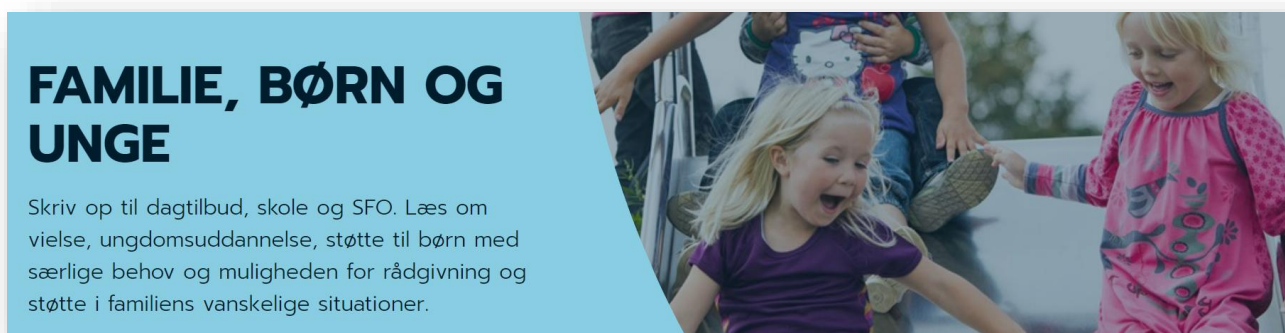
Link: [Sundhed og trivsel](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.6 Faaborg-Midtfyn Kommune

Faaborg-Midtfyn Kommune har en side rettet mod børn og unge, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 5.6.1: Skærbillede fra Faaborg-Midtfyn Kommune: [Familie, børn og unge](#)

Link: [Familie, børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Faaborg-Midtfyn Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

ER DU UNDER 18 ÅR OG HAR BRUG FOR HJÆLP?

Er du under 18 år, og er der noget i din hverdag, som gør, at du har det dårligt? Er du ked af det eller bange meget af tiden? Så kan du få hjælp.

Figur 5.6.2: Skærbillede fra Faaborg-Midtfyn Kommune: [Er du under 18 år og har brug for hjælp?](#)

Link: [Er du under 18 år og har brug for hjælp?](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Faaborg-Midtfyn Kommune har let tilgængelige videoer omkring mødet med kommunen.



Figur 5.6.3: Skærbillede fra Faaborg-Midtfyn Kommune: [Inge fra Ultranytt fortæller, hvordan kommunen finder ud af, hvilken hjælp du har brug for](#)

Link: [Inge fra Ultranyt fortæller, hvordan kommunen finder ud af, hvilken hjælp du har brug for](#)

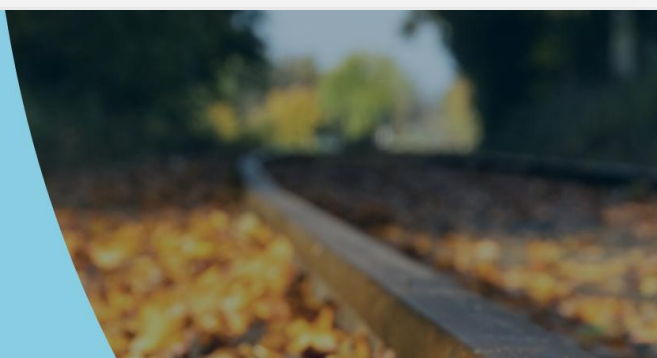
Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Faaborg-Midtfyn Kommune har en side med rådgivning og støtte til børn, unge og familier, der har brug for særlig hjælp i hverdagen.

RÅDGIVNING OG STØTTE

Her kan du finde støtte, rådgivning og tilbud til børn, unge og familier, der har brug for særlig hjælp i hverdagen.



Figur 5.6.4: Skærmbillede fra Faaborg-Midtfyn Kommune: [Rådgivning og støtte](#)

Link: [Rådgivning og støtte](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Faaborg-Midtfyn Kommune har en side med sundhedstilbud til blandt andet stress, depression, angst og ADHD / ADD.



Figur 5.6.5: Skærmbillede fra Faaborg-Midtfyn Kommune: [Sundheds-tilbud](#)

Link: [Sundheds-tilbud](#)
Dato besøgt: 19-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Faaborg-Midtfyn Kommune har en side om psykisk sygdom, hvorunder der er aktiviteter og tilbud til dig med psykisk sygdom.



Figur 5.6.6: Skærmbillede fra Faaborg-Midtfyn Kommune: [Psykisk sygdom](#)

Link: [Psykisk sygdom](#)
Dato besøgt: 19-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.7 Haderslev Kommune

Haderslev Kommune har en side rettet mod børn, unge og familie, hvor der findes relevante informationer og tilbud.

Børn, unge og familie

Her kan du finde informationer om pasningsmuligheder, sundhedsplejen og hvor du kan søge hjælp, hvis du har brug for råd og vejledning i forhold til dit barn.

Figur 5.7.1: Skærbillede fra Haderslev Kommune: [Børn, unge og familie](#)

Link: [Børn, unge og familie](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Haderslev Kommune har en side med rådgivning og vejledning.

Rådgivning og vejledning

Er du bekymret for dit barn eller din teenager og har du brug for gode råd og vejledning fra professionelle? Så kan vi hjælpe dig og din familie.

Figur 5.7.2: Skærbillede fra Haderslev Kommune: [Rådgivning og vejledning](#)

Link: [Rådgivning og vejledning](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Haderslev Kommune har en side med hjælp til pårørende.

Hjælp til pårørende

Er du pårørende og har du brug for et åndehul, en snak eller hjælp til at finde et tilbud, så er vores pårørendekoordinator klar til at hjælpe dig.

Figur 5.7.3: Skærbillede fra Haderslev Kommune: [Hjælp til pårørende](#)

Link: [Hjælp til pårørende](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Haderslev Kommune har en side med henblik på at hjælpe forældre, når deres barn har det svært.

Mit barn har det svært

Oplever du, at dit barn har det svært og at dit barn ikke er trivsel og udvikling? Så kan vi hjælpe dig.

Figur 5.7.4: Skærbillede fra Haderslev Kommune: [Mit barn har det svært](#)

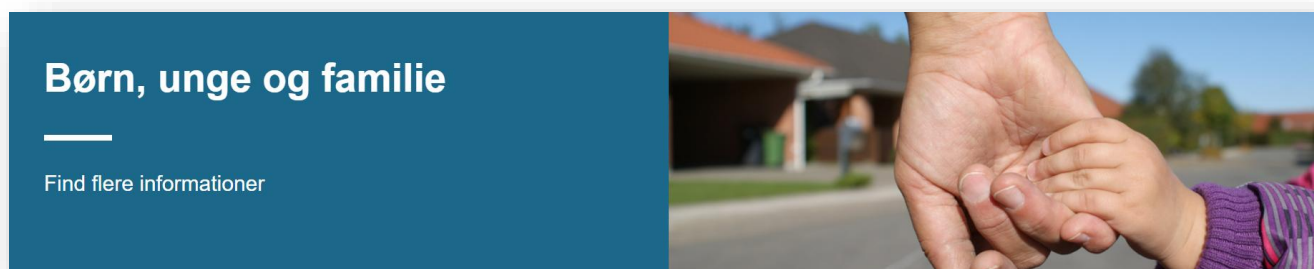
Link: [Mit barn har det svært](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.8 Kerteminde Kommune

Kerteminde Kommune har en side rettet mod børn, unge og familie, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



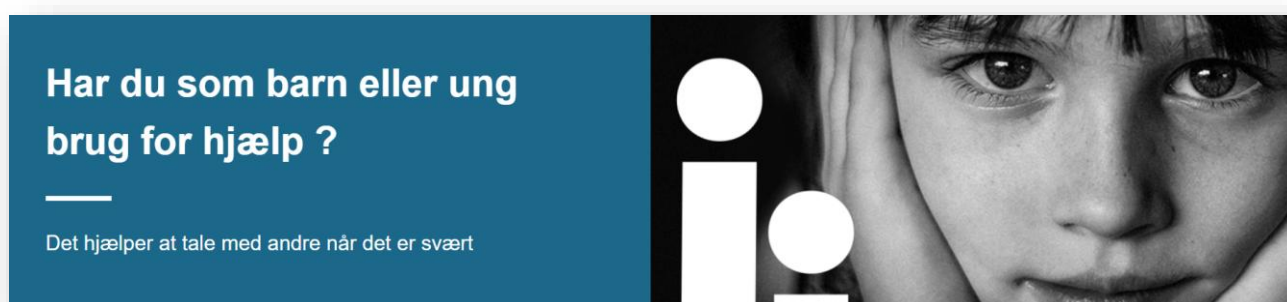
Figur 5.8.1: Skærbillede fra Kerteminde Kommune: [Børn, unge og familie](#)

Link: [Børn, unge og familie](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kerteminde Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.8.2: Skærbillede fra Kerteminde Kommune: [Har du som barn eller ung brug for hjælp?](#)

Link: [Har du som barn eller ung brug for hjælp?](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kerteminde Kommune har en side til børn og familie i vanskeligheder.



Figur 5.8.3: Skærbillede fra Kerteminde Kommune: [Børn og familie i vanskeligheder](#)

Link: [Børn og familie i vanskeligheder](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kerteminde Kommune har en side "Dialog og samarbejde", som blandt andet indeholder tidlig indsats og trivselsvurdering.



Figur 5.8.4: Skærbillede fra Kerteminde Kommune: [Dialog og samarbejde](#)

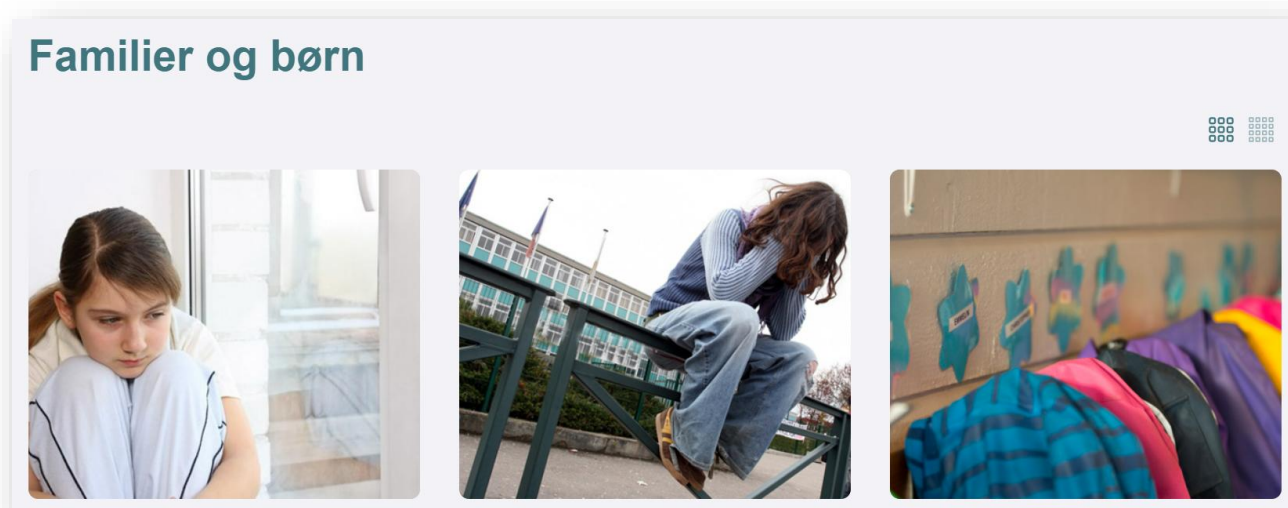
Link: [Dialog og samarbejde](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.9 Kolding Kommune

Kolding Kommune har en side rettet mod familier og børn, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 5.9.1: Skærbillede fra Kolding Kommune: [Familier og børn](#)

Link: [Familier og børn](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kolding Kommune har en side for børn med særlige behov.

Børn med særlige behov



Figur 5.9.2: Skærmbillede fra Kolding Kommune: [Børn med særlige behov](#)

Link: [Børn med særlige behov](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kolding Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.9.3: Skærbillede fra Kolding Kommune: [Hjælp til børn og unge](#)

Link: [Hjælp til børn og unge](#)
Dato besøgt: 19-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kolding Kommune har en side rettet mod den pårørende til en med psykisk sygdom.

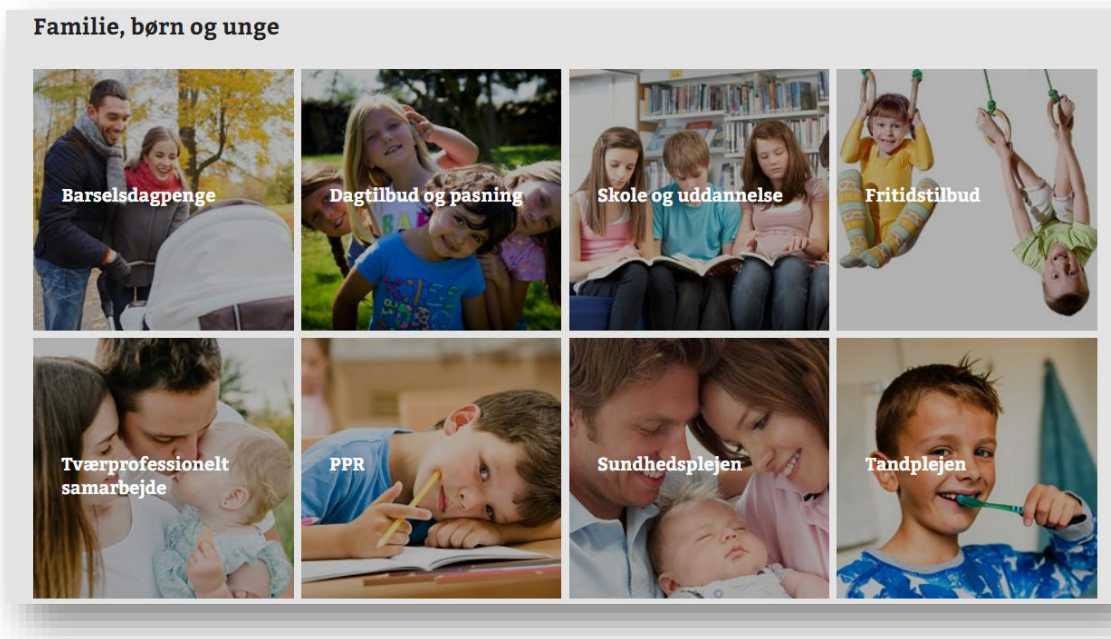


Figur 5.9.4: Skærbillede fra Kolding Kommune: [Pårørende til en med psykisk sygdom?](#)

Link: [Pårørende til en med psykisk sygdom?](#)
Dato besøgt: 19-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.10 Langeland Kommune

Langeland Kommune har en side rettet mod familie, børn og unge, hvor der findes relevante informationer og tilbud, herunder Tværprofessionelt samarbejde, PPR og Familieafdelingen.



Figur 5.10.1: Skærbillede fra Langeland Kommune: [Familie, børn og unge](#)

Link: [Familie, børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Langeland Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.10.2: Skærbillede fra Langeland Kommune: [Din side – For børn og unge](#)

Link: [Din side – For børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Langeland Kommune har en side med tværprofessionelt samarbejde med familien i centrum.



Figur 5.10.3: Skærbillede fra Langeland Kommune: [Tværprofessionelt samarbejde](#)

Link: [Tværprofessionelt samarbejde](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Langeland Kommune har en side med internetpsykiatri og internetbehandling af angst og depression.



Figur 5.10.4: Skærbillede fra Langeland Kommune: [Internetpsykiatrien](#)

Link: [Internetpsykiatrien](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.11 Middelfart Kommune

Middelfart Kommune har en side med støtte og rådgivning.

<p>→ 4Kløveren</p> <p>Gratis og anonym vejledning for borgere over 18 år</p>	<p>→ Familiernes Anonyme Rådgivning</p> <p>Gratis samtaler til dig, der står i en akut situation.</p>	<p>→ Familievejledning</p> <p>Til familier, hvor et barn får konstateret en funktionsnedsættelse</p>	<p>→ Familie- og Ungehuset</p> <p>Et tilbud til familier, børn og unge.</p>
<p>→ Hjernerystelse</p> <p>Rådgivning og vejledning til dig, som er ramt af følger efter en hjernerystelse.</p>	<p>→ Offerrådgivning</p> <p>Tilbud om personlige samtaler og bisidderfunktion til ofre, vidner og pårørende ved vold, ulykker...</p>	<p>→ UngeLiv sms-rådgivning</p> <p>Anonym sms-rådgivning til dig mellem 13 og 25 år.</p>	<p>→ UngeLiv</p> <p>Anonym og gratis rådgivning til unge mellem 13 og 25 år.</p>
<p>→ Veteraner</p> <p>Tilbud og støtte til veteraner og deres pårørende.</p>			

Figur 5.11.1: Skærbillede fra Middelfart Kommune: [Sundhed – Støtte og rådgivning](#)

Link: [Sundhed – Støtte og rådgivning](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Middelfart Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.11.2: Skærbillede fra Middelfart Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Middelfart Kommune har en side med underretning og rådgivning, til forældre med børn og unge, der mistrives.

Underretning og rådgivning

Mener du, at et barn mistrives, eller har du brug for vejledning til dit barns trivsel?

Figur 5.11.3: Skærmbillede fra Middelfart Kommune: [Underretning og rådgivning](#)

Link: [Underretning og rådgivning](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Middelfart Kommune har en side med informationer om 4Kløveren, hvis du har brug for en at snakke med.



Figur 5.11.4: Skærmbillede fra Middelfart Kommune: [4Kløveren](#)

Link: [4Kløveren](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.12 Nordfyns Kommune

Kommune har en side med hjælp og støtte til hverdagslivet rettet mod borgere med fysisk / psykisk funktionsnedsættelse.

Hjælp og støtte til hverdagslivet

Nordfyns Kommune har en række tilbud til borgere med fysisk/psykisk funktionsnedsættelse, som har behov for støtte i hverdagslivet.

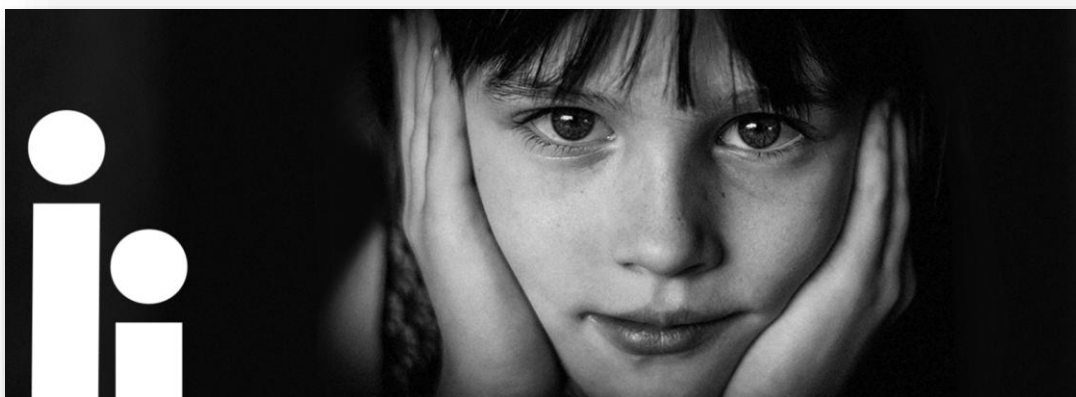
Figur 5.12.1: Skærbillede fra Nordfyns Kommune: [Hjælp og støtte til hverdagslivet](#)

Link: [Hjælp og støtte til hverdagslivet](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.12.2: Skærbillede fra Nordfyns Kommune: [Din side - hjælp til dig som er barn eller ung](#)

Link: [Din side - hjælp til dig som er barn eller ung](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kommune har en side med oplysninger rettet mod socialt udsatte børn og unge.

Socialt udsatte børn og unge

I Børn og Familieafdelingen yder vi støtte til socialt udsatte børn og deres familier.

Figur 5.12.3: Skærbillede fra Nordfyns Kommune: [Socialt udsatte børn og unge](#)

Link: [Socialt udsatte børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kommune har en side med relevante information, herunder børn og unge med handicap og åbne tilbud.

Én indgang

Tilbuddet gælder dig, der bor i Nordfyns kommune og er fyldt 18 år. Du kan henvende dig uden forudgående visitation

Figur 5.12.4: Skærbillede fra Nordfyns Kommune: [Én indgang](#)

Link: [En indgang](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle over 18 år.

5.13 Nyborg Kommune

Nyborg Kommune har en side rettet mod familier med børn som har behov for hjælp og støtte, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 5.13.1: Skærmbillede fra Nyborg Kommune: [Hjælp og støtte til familier med børn](#)

Link: [Hjælp og støtte til familier med børn](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Nyborg Kommune har en side for **børn**, som har brug for hjælp.



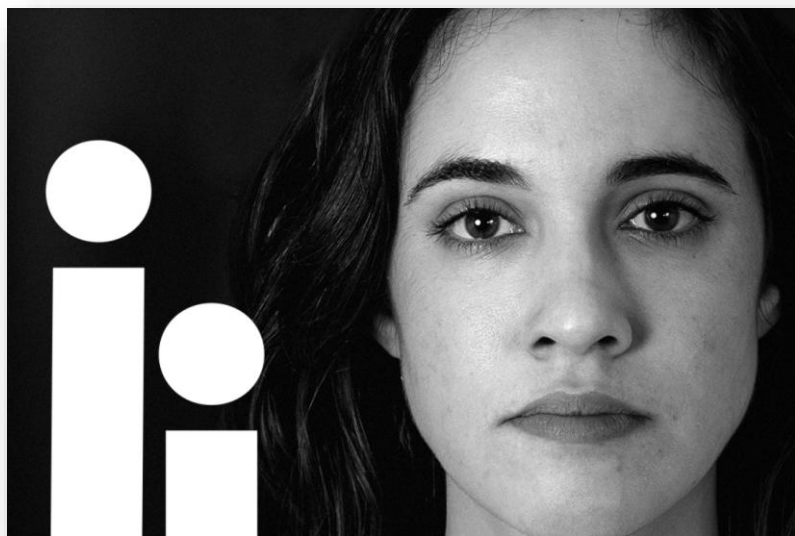
Figur 5.13.2: Skærbillede fra Nyborg Kommune: [Din side - når du er barn](#)

Link: [Din side - når du er barn](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Nyborg Kommune har en side for **unge**, som har brug for hjælp.



Figur 5.13.3: Skærbillede fra Nyborg Kommune: [Din side - når du er ung](#)

Link: [Din side - når du er ung](#)
Dato besøgt: 19-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.14 Odense Kommune

Odense Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov, hvor der findes relevante informationer og tilbud.



Figur 5.14.1: Skærbillede fra Odense Kommune: [Børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Børn og unge med særlige behov](#)
Dato besøgt: 19-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Odense Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.14.2: Skærbillede fra Odense Kommune: [Støttestpunktet](#)

Link: [Støttestpunktet](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Odense Kommune har en side med relevante informationer om fysisk/psykisk handicap.

Fysisk/psykisk handicap

Del 

I Odense Kommune har vi varierede tilbud til personer med fysiske og/eller psykiske handicaps - bl.a. udviklingshæmmede.

Figur 5.14.3: Skærbillede fra Odense Kommune: [Fysisk/psykisk handicap](#)

Link: [Fysisk/psykisk handicap](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Odense Kommune er en del af solsikkeprogrammet – læs mere om programmet herunder.



Figur 5.14.4: Skærbillede fra Kommune: [Solsikkeprogrammet](#)

Link: [Solsikkeprogrammet](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.15 Svendborg Kommune

Svendborg Kommune har en side til dem som har brug for støtte, herunder børn med handicap.

Brug for støtte

Læs mere om plejefamilie, støtte til børn med handicap, åben anonym rådgivning og meget mere.

Figur 5.15.1: Skærbillede fra Svendborg Kommune: [Brug for støtte](#)

Link: [Brug for støtte](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Svendborg Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.15.2: Skærbillede fra Svendborg Kommune: [Din side - hjælp til børn og unge](#)

Link: [Din side - hjælp til børn og unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Svendborg Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov.



Figur 5.15.3: Skærbillede fra Svendborg Kommune: [Børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Børn og unge med særlige behov](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Svendborg Kommune har en side rettet mod pårørende.

Pårørende

I Socialafdelingen er der forskellige måder at inddrage pårørende på.
Pårørenderåd, Pårørenderådsgiver, Værgemål

Figur 5.15.4: Skærbillede fra Svendborg Kommune: [Pårørende](#)

Link: [Pårørende](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.16 Sønderborg Kommune

Sønderborg Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.16.1: Skærbillede fra Sønderborg Kommune: [DinSide - Børn og unges digitale indgang til information om Barnets Lov](#)

Link: [DinSide - Børn og unges digitale indgang til information om Barnets Lov](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Sønderborg Kommune har en side omkring angst og depression, herunder gratis psykologhjælp til unge.



Figur 5.16.2: Skærbillede fra Sønderborg Kommune: [Angst og depression](#)

Link: [Angst og depression](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Sønderborg Kommune har en side til dem med spiseforstyrrelser.



Figur 5.16.3: Skærbillede fra Sønderborg Kommune: [Spiseforstyrrelse](#)

Link: [Spiseforstyrrelse](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Sønderborg Kommune har en side for unge med stress, samt Åben og rolig kurset.

Stresshåndtering for unge - Åben og rolig

Har hverdagen forvandlet sig til et stresset kaos med mange krav og højt tempo? Vi kan måske hjælpe dig.

Figur 5.16.4: Skærbillede fra Sønderborg Kommune: [Stresshåndtering for unge - Åben og rolig](#)

Link: [Stresshåndtering for unge - Åben og rolig](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Sønderborg Kommune har en side omkring gratis psykologhjælp til unge.

Gratis psykologhjælp til unge

Hvis du kæmper med psykiske problemer som tristhed, angst, sorg, lavt selvværd eller mistro, kan du som ung mellem 15 og 25 år få gratis psykologhjælp.

Figur 5.16.5: Skærbillede fra Sønderborg Kommune: [Gratis psykologhjælp til unge](#)

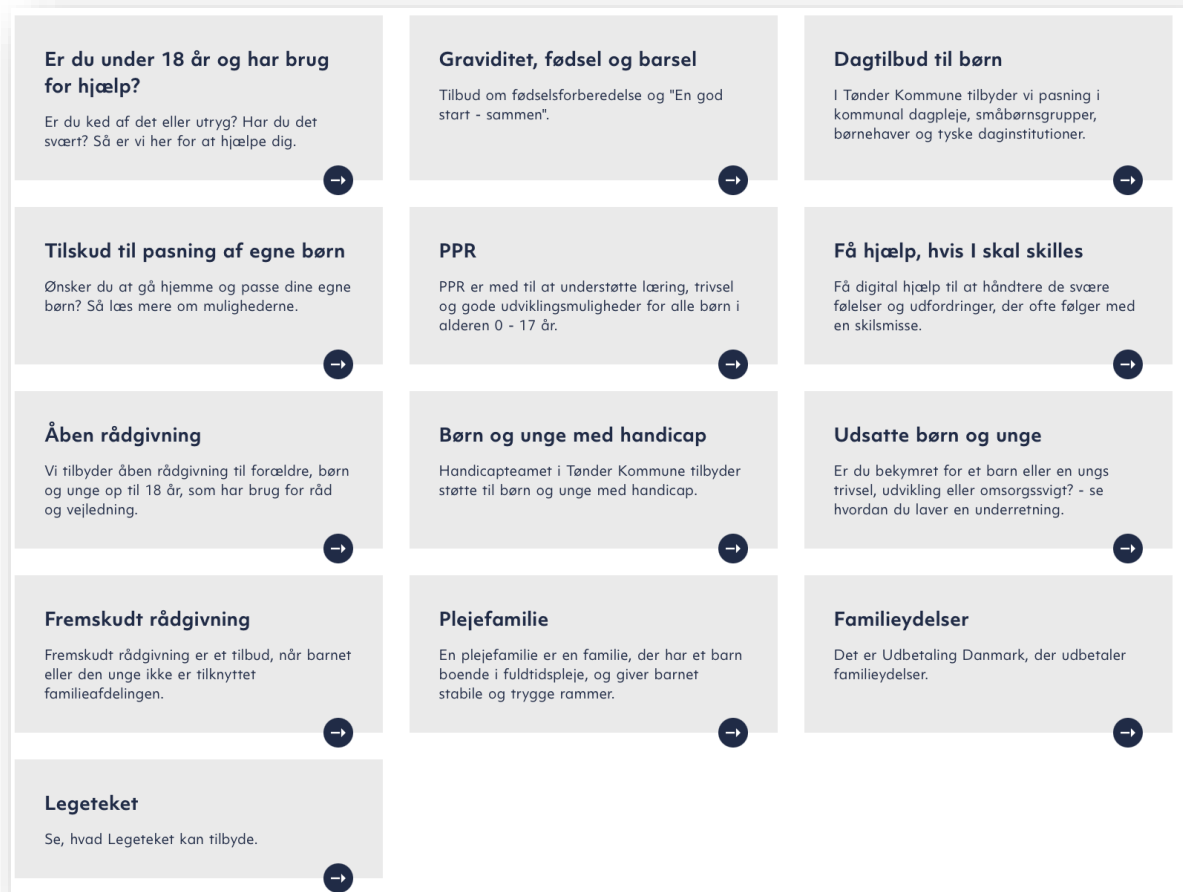
Link: [Gratis psykologhjælp til unge](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.17 Tønder Kommune

Tønder Kommune har samlet let tilgængeligt materiale under siden “Børn, unge og familie”.



Figur 5.17.1: Skærbillede fra Tønder Kommune: [Børn, unge og familie](#)

Link: [Børn, unge og familie](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.18 Varde Kommune

Varde Kommune har en side rettet til forældre med børn og unge med særlige behov.



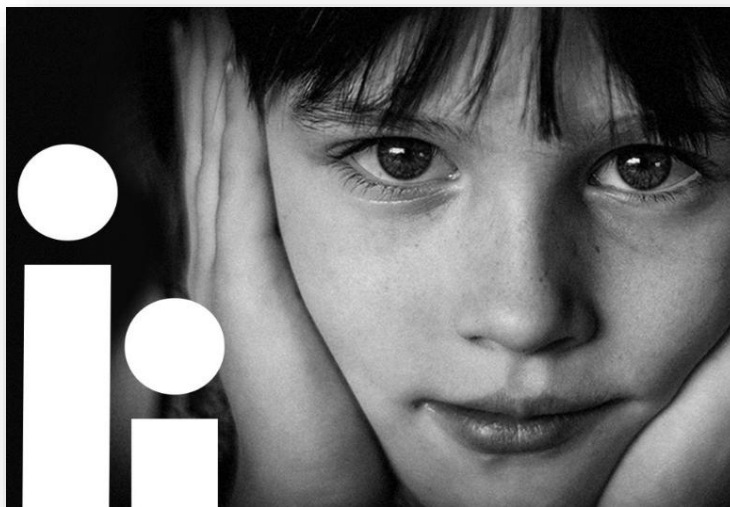
Figur 5.18.1: Skærbillede fra Varde Kommune: [Brugerpanel for forældre](#)

Link: [Brugerpanel for forældre](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Varde Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.18.2: Skærbillede fra Varde Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Varde Kommune har en side rettet til borgere med psykiske lidelser eller socialt udsatte.

Psykiatri og udsatte

Har du en psykisk lidelse, eller er du socialt udsat, så har Varde Kommune forskellige tilbud om støtte til dig.

Figur 5.18.3: Skærbillede fra Varde Kommune: [Psykiatri og udsatte](#)

Link: [Psykiatri og udsatte](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Varde Kommune har en side med socialrådgivning for børn og familier.

Socialrådgivningen for børn og familier

Socialrådgivningen under Børn og Familie i Varde Kommune varetager opgaver, som i bred forstand har med trivslen blandt børn, unge og deres familier at gøre.

Figur 5.18.4: Skærbillede fra Varde Kommune: [Socialrådgivningen for børn og familier](#)

Link: [Socialrådgivningen for børn og familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Varde Kommune har en side med støtte og rådgivning til familier, børn og unge.

Støtte og rådgivning

Her kan du finde informationer om de forskellige former for støtte og rådgivning, som vi tilbyder familier, børn og unge.

Har du brug for rådgivning om for eksempel familieforhold eller dit barns trivsel og udvikling, kan vi hjælpe med forskellige typer af rådgivning og støtte.

Figur 5.18.5: Skærbillede fra Varde Kommune: [Støtte og rådgivning](#)

Link: [Støtte og rådgivning](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.19 Vejen Kommune

Vejen Kommune har en side til dem som har brug for støtte, herunder børn med handicap.



Figur 5.19.1: Skærbillede fra Vejen Kommune: [Familie, børn og unge](#)

Link: [Familie, børn og unge](#)
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vejen Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.19.2: Skærbillede fra Vejen Kommune: [Barnet og den unges indgang](#)

Link: [Barnet og den unges indgang](#)
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vejen Kommune har en side rettet mod børn og unges trivsel.

Børn og unges trivsel



Fællesfaglige forebyggelsesmøder >



Handleguide >



Kvalitetsstandarder for Familieafdelingen >



Sammenhængende børne- og ungepolitik >



Sammenhængsplan 0 - 18 års området >

Figur 5.19.3: Skærbillede fra Vejen Kommune: [Børn og unges trivsel](#)

Link: [Børn og unges trivsel](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vejen Kommune har en side med vejledning og hjælp til forældre, børn og unge.

Vejledning og hjælp til forældre, børn og unge



Forældreprogrammet Invest In Play >



Handleguide >



Negativ social kontrol, æresrelaterede konflikter og... >



Overgreb mod børn og unge - beredskabsplan >



Plejefamilier >



Pædagogisk Psykologisk Udvikling >



SSP >



Sundhedsplejen >



Underretninger >



Ung Vejen >

Figur 5.19.4: Skærbillede fra Vejen Kommune: [Vejledning og hjælp til forældre, børn og unge](#)

Link: [Vejledning og hjælp til forældre, børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.20 Vejle Kommune

Vejle Kommune har en side til rettet mod børn og familie.



Figur 5.20.1: Skærbillede fra Vejle Kommune: [Børn og familie](#)

Link: [Børn og familie](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vejle Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

Ungekontakten for dig mellem 13-18 år

Figur 5.20.2: Skærmbillede fra Vejle Kommune: [Ungekontakten for dig mellem 13-18 år](#)

Link: [Ungekontakten for dig mellem 13-18 år](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vejle Kommune har en side rettet mod unges trivsel.

Unge og trivsel

Ungekontakten for dig mellem 13-18 år Brug for en at snakke med, om det der er svært lige nu?	Anonym rådgivning til dig over 18 år Hos SPOR18 kan du få hjælp til at tackle tristhed, stress, angst og ensomhed.	UngSex Vejle Anonymt tilbud for unge om køn, krop, sex og prævention.	Fællesskaber og kurser for dig mellem 13-25 år Ungeuniversets caféer, fællesskaber og kurser til unge,
Spiseforstyrrelse og selvskaide Få hjælp hvis du har problemer med at spise eller gør skade på dig selv.	Sorggrupper for børn og unge 0-18 år Til dig der har mistet forælder, primær omsorgsperson eller søskende.	Hjælp til at klare dig i hverdagen - over 18 år Mestringsvejen er et tilbud til dig, som oplever væsentlige udfordringer i hverdagen	ABC for mental sundhed Få redskaber til at arbejde med mental sundhed som professionel og som menneske.
Den Sociale Vejviser Vejle Oversigt tilbud børn og unge - støtte, rådgivning og fællesskaber			

Figur 5.20.3: Skærmbillede fra Vejle Kommune: [Unge og trivsel](#)

Link: [Unge og trivsel](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.21 Ærø Kommune

Ærø Kommune har en side rettet mod børn og unge.



Figur 5.21.1: Skærmbillede fra Ærø Kommune: [Børn og unge](#)

Link: [Børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ærø Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

Barn eller ung?

Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det – og vi har voksne, der kan hjælpe dig!



Figur 5.21.2: Skærbillede fra Ærø Kommune: [Barn eller ung?](#)

Link: [Barn eller ung?](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ærø Kommune har en side om sundhed for børn og unge, med blandt andet PPR, selvmordsforebyggelse, terapeutisk rådgivning til unge og åben anonym rådgivning.

Sundhed for børn og unge



Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) >



Selvmondsforebyggelse for borgere på Ærø >



Skolesundhedsplejen >



Sundhedsplejen >



Tandpleje >



Terapeutisk rådgivning til unge (TUBA) >



Åben anonym rådgivning >

Figur 5.21.3: Skærbillede fra Ærø Kommune: [Sundhed for børn og unge](#)

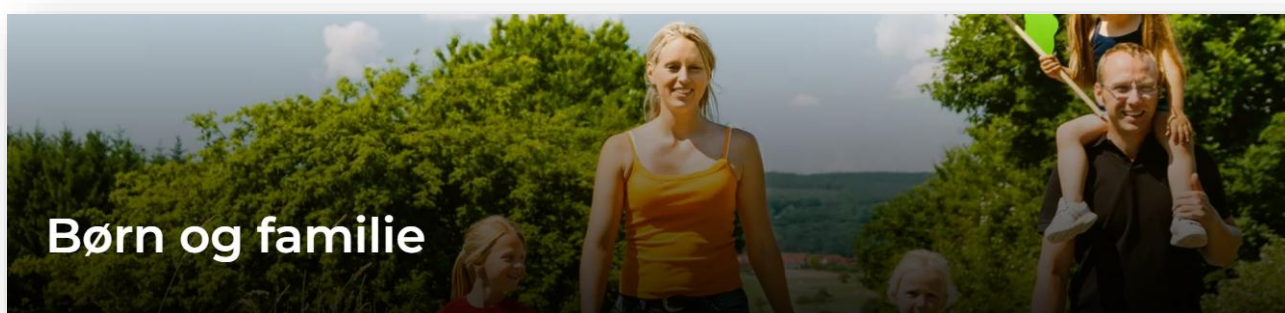
Link: [Sundhed for børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.22 Aabenraa Kommune

Aabenraa Kommune har en side til dem som har brug for støtte, herunder børn med handicap.



Figur 5.22.1: Skærbillede fra Aabenraa Kommune: [Børn og familie](#)

Link: [Børn og familie](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aabenraa Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 5.22.2: Skærbillede fra Aabenraa Kommune: [DinSide - Den digitale indgang til børn og unge i Aabenraa Kommune](#)

Link: [DinSide - Den digitale indgang til børn og unge i Aabenraa Kommune](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aabenraa Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov.



Figur 5.22.3: Skærbillede fra Aabenraa Kommune: [Børn og unge med handicap](#)

Link: [Børn og unge med handicap](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aabenraa Kommune har en side med muligheder for hjælp herunder rådgivning.



Figur 5.22.4: Skærbillede fra Aabenraa Kommune: [Muligheder for hjælp](#)

Link: [Muligheder for hjælp](#)

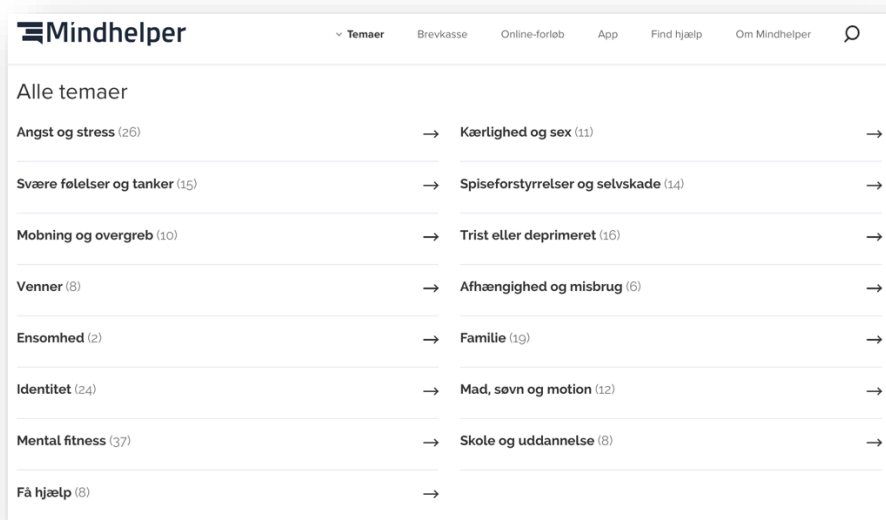
Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

5.23 Mindhelper

Mindhelper er en af Danmarks største hjemmesider for unge om mental sundhed. Mindhelper udbredes af de 5 regioner i fællesskab, men er organisatorisk forankret i Center for Digital Psykiatri i Region Syddanmark.

På Mindhelper.dk er alle tilgængelige temaer samlet i en oversigt som vist på skærbilledet nedenfor.



Figur 5.23.1: Skærbillede fra Mindhelper: [Temaer](#)

Link: [Temaer](#)

Dato besøgt: 29-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vælges et tema, f.eks. ”Angst og stress”, finder man forskellige typer materiale herom. Øverst findes råd, øvelser og tegn på social angst. På samme side, under ”Hør andres råd”, findes videoer med personer, der fortæller om de forskellige aspekter af angst. Dernæst henvises der på siden til forskellige let tilgængelige artikler med forskellige temaer. Nederst på siden kan der stilles spørgsmål til Mindhelpers brevkasse. Opbygningen er som på figuren nedenfor ved alle temaerne fra figur 5.23.1.



TEMA: ANGST OG STRESS

Pust uro ud med 2 enkle vejtrækningsteknikker
→



TEMA: ANGST OG STRESS


4 typiske tegn på social angst + råd til, hvad kan du gøre
→



TEMA: ANGST OG STRESS


Eksposering: Sådan vinder du over din angst trin-for-trin
→

Hør andres råd




Mit første angstanfald

Sebastian fortæller, at hans angstanfald var en mystisk oplevelse af at være bange. Og det gjorde ham endnu mere bange.



Hvorfor har jeg angst?

Kalle fortæller om at være meget sensitiv. Det har gavnnet ham som musiker, men også været en modspiller ift. hans angst. Yoga, meditation og trommer har hjulpet Kalle med at leve med sin angst.




Du kan ikke selv gøre for det

Emil fortæller, at hvis du får en psykisk diagnose, skal du ikke skamme dig over det. Det er jo ikke dig der har valgt at få en psykisk sygdom.

Stress fra alle sider? Gå sammen med andre	→	Stress: En urgammel overlevelsesmekanisme	→
Forstå og forkæl dit nervesystem	→	Nødhjælpskasse til dig, der føler dig stresset	→
Usund stress: Når kravene bliver for store	→	Opfind en figur til de tunge tanker	→
Tag pusten fra tunge tanker med 6 små ord	→	Træd et skridt tilbage fra de tunge tanker – og få det lettere med dem	→
Stresset? 4 trin til nye ideer	→	Dæmp uro og nervøsitet med motion	→

BREVKASSEN

Få råd fra en Mindhelper



Victor
Psykologstuderende

Jeg lider af voldsom eksamensangst →
Hej Mindhelper. Jeg er en pige der lider af voldsom eksamensangst og har gjort det siden jeg var helt lille. (kunne ikke e...

Jo mere jeg tænker, jo værre bliver det →
Hej, jeg er en 27-årig pige, der lige er startet i z. g. Det seneste år har jeg oplevet kraftig angst og en følelse af...

Social angst eller genert? →
Hej jeg tror at jeg måske har social angst så for noget tid siden sagde jeg det til min mor men hun sagde bare jeg var g...

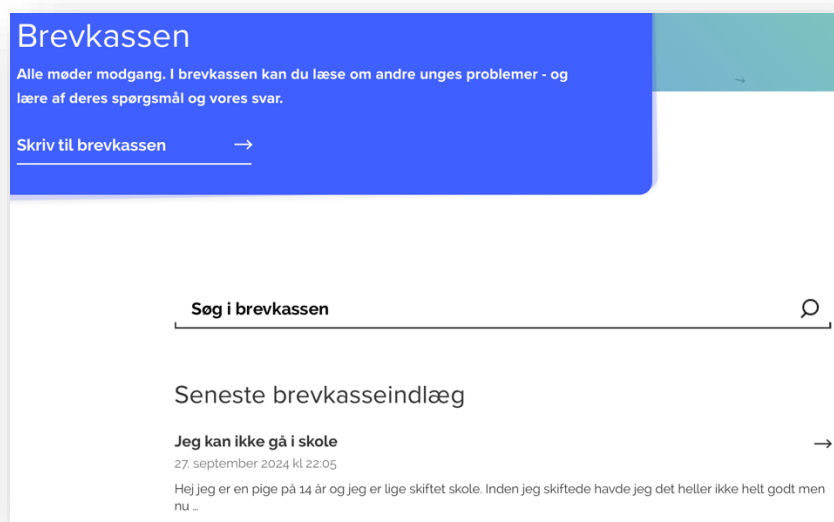
[Skriv til brevkassen](#) →

[Se flere spørgsmål](#) →

Figur 5.23.2: Skærmbillede fra Mindhelper: [Angst og stress](#)

Link: [Angst og stress](#)
Dato besøgt: 29-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

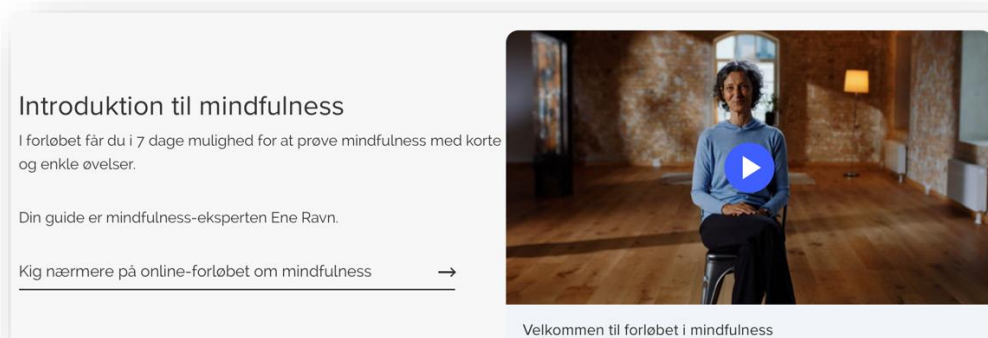
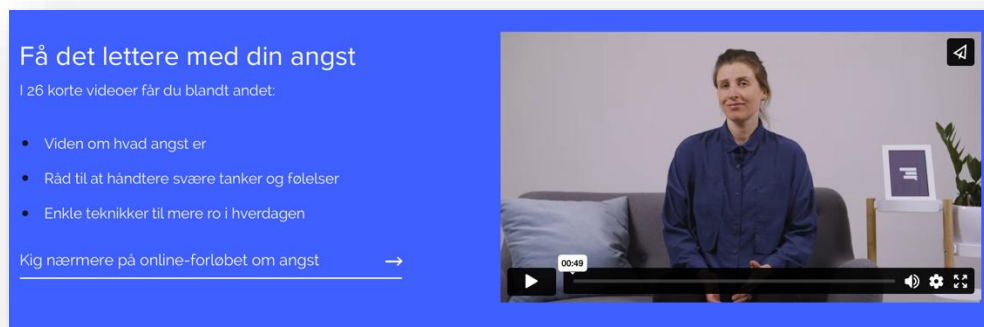
Under fanen ”Brevkasse” er det muligt at skrive til Mindhelpers brevkasse samt at læse seneste brevkasseindlæg.



Figur 5.23.3: Skærmbillede fra Mindhelper: [Brevkasse](#)

Link: [Angst og stress](#)
Dato besøgt: 29-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Online-forløb” henvises der til Mindhelper-skolen.dk, som tilbyder to gratis og let tilgængelige online-forløb om henholdsvis angst og mindfulness.



Figur 5.23.4: Skærmbillede fra Mindhelper: [Online-forløb](#)

Link: [Online-forløb](#)

Dato besøgt: 29-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Mindhelper henviser under ”App” til Ro-appen. Appen er udviklet af Mindhelper.dk og indeholder blandt andet:

- Videoer med unge, der fortæller om, hvad der presser dem
- Simple vejrtrækningsteknikker til at berolige dig selv
- Viden om søvn, stress og eksamen

Gratis app til mindre stress i hverdagen

Forside / Ro

Figur 5.23.5: Skærmbillede fra Mindhelper: [App](#)

Link: [App](#)

Dato besøgt: 29-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Find hjælp” henvises der til 22 forskellige interesseorganisationer. Der findes desuden råd til at finde hjælp tæt på dig. På samme side henvises til Psyk Info hos de 5 regioner og vejledning til at få hjælp i egen kommune.

Find hjælp tæt på dig



Få hjælp i din familie

Guide til at tale med forældre om svære ting.



Få hjælp hos dine venner

Guide til at snakke med din ven om svære ting.



Få hjælp på dit uddannelsessted

Guide til hjælp på din skole.



Figur 5.23.6: Skærbillede fra Mindhelper: [Find hjælp](#)

Link: [Find hjælp](#)

Dato besøgt: 29-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Mindhelper har siden "Om Mindhelper", hvor der findes viden om mental sundhed, råd, personlig hjælp og vejledning til mere hjælp. Der er desuden link til Mindhelper årsrapport for 2023/3024 samt mulighed for tilmelding til Mindhelpers nyhedsbrev.



Figur 5.23.7: Skærbillede fra Mindhelper: [Om Mindhelper](#)

Link: [Om Mindhelper](#)
Dato besøgt: 29-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.0 Region Midtjylland

Psykiatrien i Region Midtjylland tilbyder psykoedukativt materiale til børn og unge, som er inddelt i alfabetisk rækkefølge efter diagnose under “Undersøgelse og behandling”.

Undersøgelse og behandling

Læs om psykiske sygdomme hos børn, unge og voksne, og hvordan du kan blive undersøgt og behandlet for dem. Find også gode råd om at leve med en sygdom.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Æ Ø Å

A

ADHD hos voksne	ADHD og ADD hos børn og unge
Angst hos børn og unge	Angst hos voksne
Autisme hos børn og unge	Autisme hos voksne

B

Bipolar lidelse hos voksne

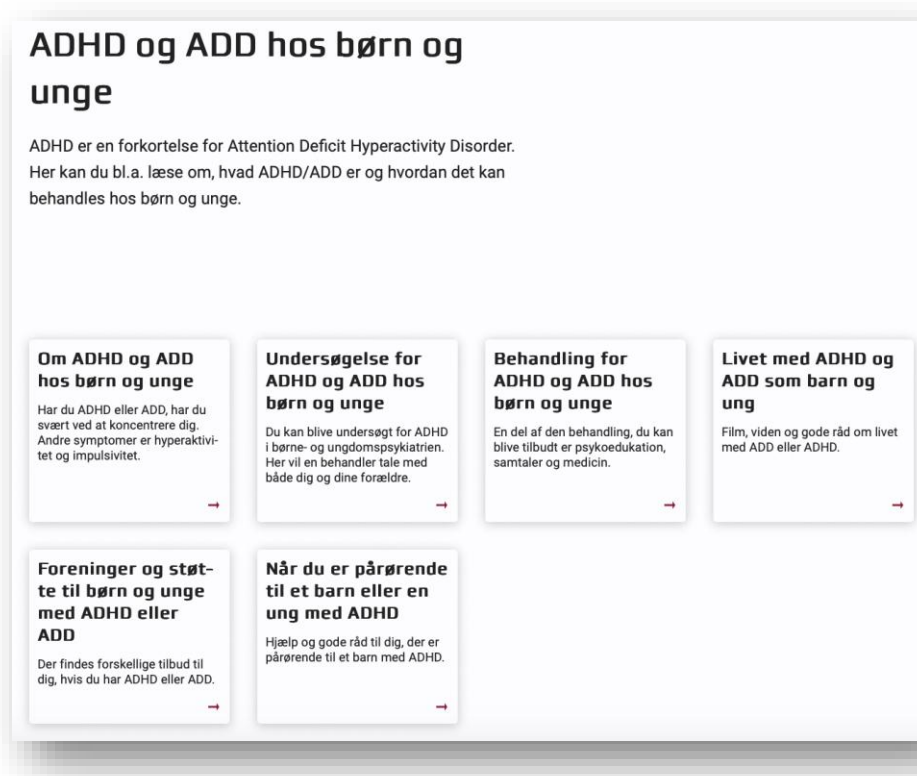
Figur 6.0.1: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Undersøgelse og behandling](#)

Link: [Undersøgelse og behandling](#)
Dato besøgt: 05-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

I det følgende afsnit finder du psykoedukativt materiale opdelt efter diagnose. Materialet er struktureret, så du kan finde information om hver diagnose. Det inkluderer korte film, viden, gode råd, forklaringer i tekst og billeder, detaljerede oplæg om diagnoserne samt nyttige links, hvis du ønsker at vide mere.

ADHD og ADD

Region Midt har inddelt materiale om ADHD og ADD hos børn og unge i seks underemner.



Figur 6.0.2: Skærbillede fra Region Midtjylland: [ADHD hos børn og unge](#)

Link: [ADHD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Om ADHD og ADD hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Hvad er ADHD og ADD
- Hvorfor får nogle ADHD
- Symptomer
- Symptomerne gør børn og unge mere sårbare
- Typiske ledsagevanskeligheder

På samme side findes link til en YouTube film ”Max har ADHD” produceret af DR Ultra i 2018. Der findes yderligere en kort animationsfilm ”Mig og min ADD/ADHD” produceret af Region Midtjylland i 2024.



Figur 6.0.3: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Om ADHD og ADD hos børn og unge](#)

Link: [Om ADHD og ADD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Undersøgelse for ADHD og ADD hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Sådan bliver du henvist
- Sådan stilles diagnosen
- Ledsagesygdomme

På siden findes to korte videoer ”Hvordan undersøger man for ADHD” og ”Julius har ADHD” produceret af ADHD-foreningen.

Sådan stilles diagnosen

Samtale og undersøgelse

Der findes ikke en simpel test, som kan afgøre, om du har ADHD eller ADD. En diagnose kan kun stilles af en psykiater. Psykiateren vil foretage flere samtaler og undersøgelser.

For at få diagnosen skal vanskelighederne påvirke dig så meget, at du ikke trives. Der kan være mange grunde til, at man ikke trives. Det kræver derfor en grundig undersøgelse af dig og dine omgivelser for at udelukke andre grunde til, at du ikke har det godt.

En samlet vurdering

I undersøgelsen taler I blandt andet om dit helbred, og hvordan du har det i din familie og i skolen. Da ADHD er medfødt, spørger psykiateren også til din opvækst. Både du og dine pårørende vil blive spurgt herom.

Vanskelighederne ved ADHD/ADD kan påvirke mange forskellige situationer. Derfor indhenter din psykiater også oplysninger fra din skole/uddannelse og evt. fritidsinstitutioner. Den endelige diagnose stilles på baggrund af psykiaterens samlede vurdering.

Video: Hvordan undersøger man for ADHD?

I denne video kan du møde Lærke, der skal undersøges for ADHD. Lærke og hendes forældre taler med psykiater Jakob Ørnberg.

Videoen er produceret af ADHD-foreningen i 2015.

Relaterede sider

- Sådan bliver du henvist
- Sådan stilles diagnosen
- Ledsagesygdomme
- Video: Julius har ADHD

ADHD BØRN SE SELV

Figur 6.0.4: Skærmbillede fra Region Midtjylland: [Undersøgelse for ADHD og ADD hos børn og unge](#)

Link: [Undersøgelse for ADHD og ADD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Behandling for ADHD og ADD hos børn og unge” findes der viden om følgende emner:

- Behandlingssteder
- Behandling for ADHD
- Tilrettelæggelse af behandling
- Sociale støttemuligheder
- Medicinsk behandling

Link: [Behandling for ADHD og ADD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Livet med ADHD og ADD som barn og ung” findes film, viden og gode råd til livet med ADD eller ADHD. Der henvises på samme side til podcasten ”Mit liv med ADHD” produceret af DR i 2023.



Figur 6.0.5: Videoer fra Region Midtjylland: [Livet med ADHD og ADD som barn og ung](#)

Link: [Livet med ADHD og ADD som barn og ung](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Region Midt har under fanen ”Foreninger og støtte til børn og unge med ADHD eller ADD” samlet de forskellige tilbud der udbydes til børn og unge. Der henvises til ADHD-foreningen, UNG+, Mindhelper, BørneTelefonen, Landsdækkende foreninger og Rådgivningstelefonen.

Link: [Foreninger og støtte til børn og unge med ADHD eller ADD](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Når du er pårørende til et barn eller en ung med ADHD” findes information og viden til pårørende. Udover gode råd findes der hjælp til at søge støtte hos kommunen. Der er desuden viden særligt for søskende samt om ADHD-foreningen, landsdækkende foreninger og temaaftner hos Region Midt. På samme side findes tre videoer målrettet forældre til børn eller teenagere med ADHD/ADD.



Figur 6.0.6: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med ADHD](#)

Nederst på siden henvises til to forskellige podcasts: ”Hjælp til pårørende” og ”Mit liv med ADHD” samt Rådgivningstelefonen.

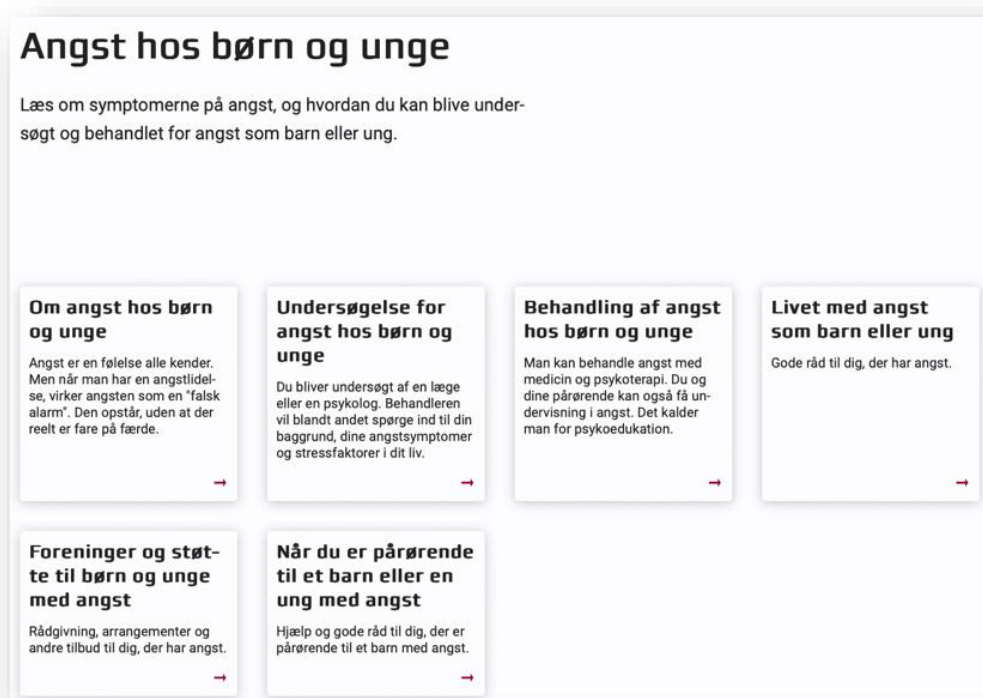
Link: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med ADHD](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Angst

Region Midt har inddelt materiale om angst hos børn og unge i seks underemner.



Figur 6.0.7: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Angst hos børn og unge](#)

Link: [Angst hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængelig for alle

Under fanen ”Om angst hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Hvad er angst

- Hvorfor får nogle angst
- Symptomer

På samme side findes link til en YouTube video ”Calina og Mikkel har angst” produceret af Angstforeningen.



Figur 6.0.8: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Om angst hos børn og unge](#)

Link: [Om angst hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Undersøgelse for angst hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Sådan bliver du henvist
- Undersøgelser for angst
- Typer af angst
- Ledsagesygdomme

På siden findes en YouTube video ”Er angstanfald” produceret af DR.



Figur 6.0.9: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Undersøgelse for angst hos børn og unge](#)

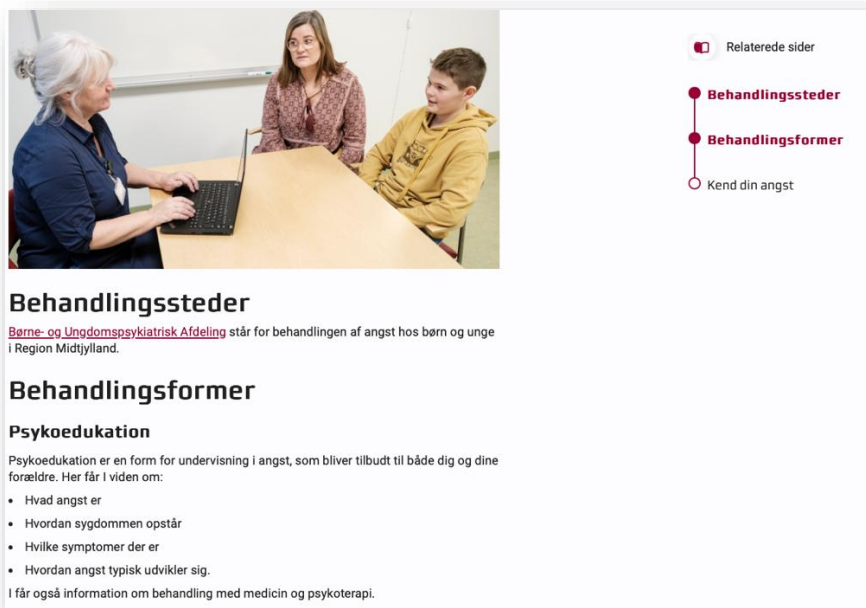
Link: [Undersøgelse for angst hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Behandling for angst hos børn og unge” findes der viden om følgende emner:

- Behandlingssteder
- Behandlingsformer
- Kend din angst



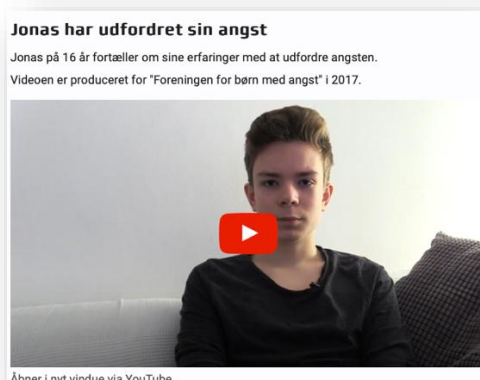
Figur 6.0.10: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Behandling for angst hos børn og unge](#)

Link: [Behandling for angst hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Livet med angst som barn og ung” findes film, podcast og gode råd til livet med angst.



Podcasts



Podcast: Børn med angst

I [podcastserien Børn med angst](#) kan du høre 12-årige Mathilde, 16-årige Anton og 17-årige Amalie fortælle om deres liv med angst.

Serien er produceret af Foreningen for børn med angst.

Figur 6.0.11: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Livet med angst som barn og ung](#)

Link: [Livet med angst som barn og ung](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Region Midt har under fanen ”Foreninger og støtte til børn og unge med angst” samlet de forskellige tilbud der udbydes til børn og unge. Der henvises til Angstforeningen, Børn med Angst, Mindhjelper, ventilen, SIND Ungdom, Børnetelefonen, Patienthåndbogen, Til pårørende og Rådgivningstelefonen.

Angstforeningen
Angstforeningen udgiver 'AngstAvisen' og har flere medlemsarrangementer. Du kan desuden bruge deres telefonrådgivning for børn og unge.

Børn med Angst
Foreningen for Børn med angst
Foreningen for Børn med angst arrangerer flere begivenheder for børn og unge. På deres side kan du desuden finde både videoer og podcasts om angst.

Mindhjelper
Mindhjelper er et online tilbud til unge, der oplever psykiske problemer. På [Mindhjelper.dk](#) kan du:

- læse om temaer som angst, mobning og ensomhed
- skrive til brevkassen og få svar fra en fagperson
- finde hjælp og rådgivningstilbud i din kommune
- prøve onlineforløbene 'Få det lettere med din angst' eller 'Mindfulness'.

Få det lettere med din angst
Onlineforløbet "Få det lettere med din angst" fra Mindhjelper består af en række korte videoer. Igennem videoerne får du:

- Viden om hvad angst er
- Råd til at håndtere svære tanker og følelser
- Enkle teknikker til mere ro i hverdagen

Relaterede sider

- Angstforeningen
- Børn med Angst
- Mindhjelper
- Ventilen
- SIND Ungdom
- Børnetelefonen
- Patienthåndbogen
- Til pårørende
- Rådgivningstelefonen

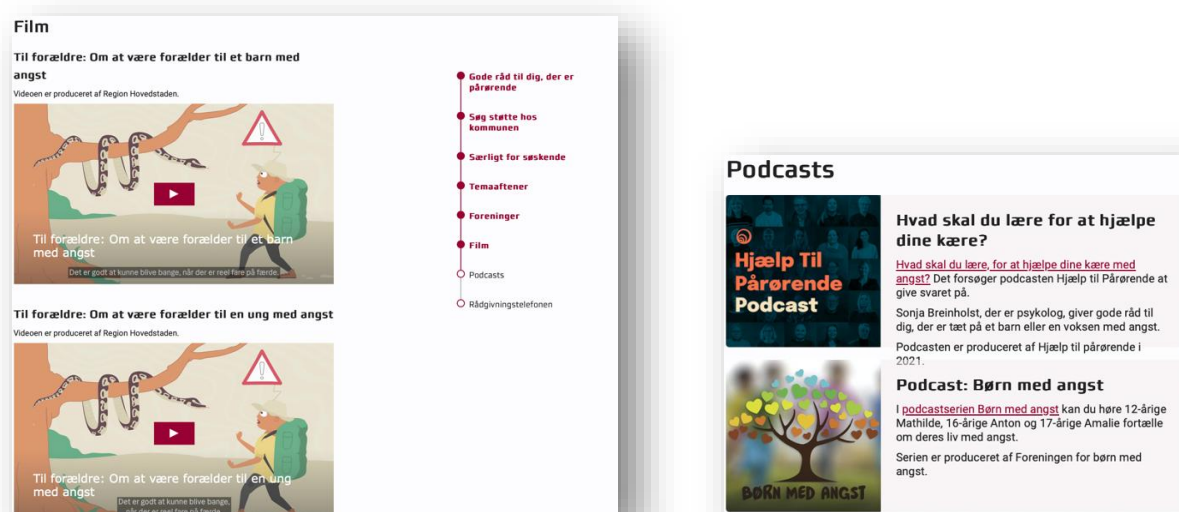
Figur 6.0.12: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Foreninger og støtte til børn og unge med angst](#)

Link: [Foreninger og støtte til børn og unge med angst](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Når du er pårørende til et barn eller en ung med angst” findes information og viden til pårørende. Udover gode råd findes der hjælp til at søge støtte hos kommunen. Der er desuden viden særligt for søskende samt henvisning til foreninger og temaaftner hos Region Midt. På samme side findes to videoer målrettet forældre til børn eller unge med angst. Slutteligt henvises til to forskellige podcasts: ”Hvad skal du lære for at hjælpe dine kære?” og ”Børn med angst” samt Rådgivningstelefonen.



Figur 6.0.13: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med Angst](#)

Link: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med Angst](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

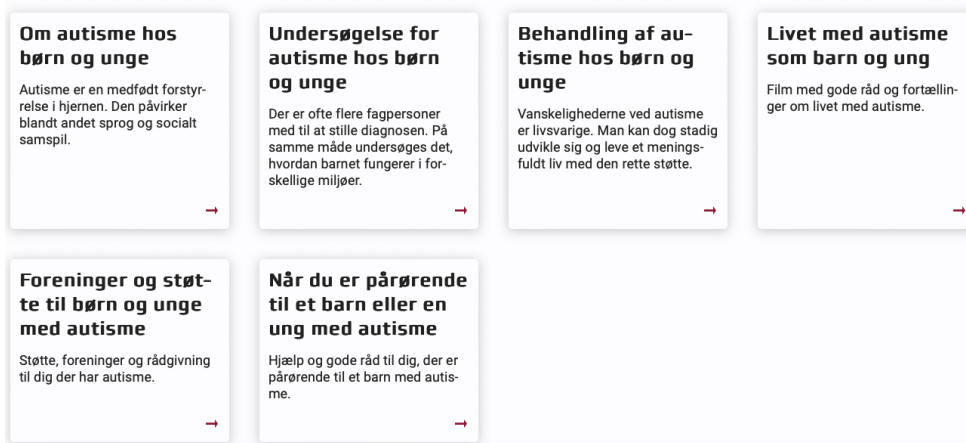
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Autisme

Region Midt har inddelt materiale om autisme hos børn og unge i seks underemner.

Autisme hos børn og unge

Her kan du læse om, hvad autisme er, og hvordan børn og unge kan blive udredt og behandlet for autisme. Du kan også finde gode råd til at håndtere autisme.



Figur 6.0.14: Skærmbillede fra Region Midtjylland: [Autisme hos børn og unge](#)

Link: [Autisme hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængelig for alle

Under fanen "Om autisme hos børn og unge" findes der information om følgende temaer:

- Hvad er autisme?
- Hvad skyldes autisme?

På samme side findes link til en YouTube-video "Autisme hos børn – i skolen" produceret af Autismeforeningen.

Video: Autisme hos børn - i skolen

Video om en hverdagssituation og hvordan den kan blive opfattet af et barn med autisme.

Videoen er produceret af Autismeforeningen i 2011.



[Åbner i nyt vindue via YouTube.](#)

Figur 6.0.15: Skærmbillede fra Region Midtjylland: [Om autisme hos børn og unge](#)

Link: [Om autisme hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Undersøgelse for autisme hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Ved mistanke om autisme
- Om undersøgelsen
- Ledsagesygdomme

Link: [Undersøgelse for autisme hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Behandling for autisme hos børn og unge” findes der viden om behandlingssteder og behandlingsformer herunder specialpædagogisk behandling, psykoedukation, støtte og vejledning til familien samt autisme og medicin.

Link: [Behandling for autisme hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Livet med autisme som barn og ung” findes fire film om autisme produceret af Region Midtjylland i 2021



Figur 6.0.16: Skærmbillede fra Region Midtjylland: [Livet med autisme som barn og ung](#)

Dernæst henvises til Kompasfilm.dk hvor Landsforeningen for Autisme har fået produceret film der kan guide målgruppen i forskellige sociale situationer.

Link: [Livet med autisme som barn og ung](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle. OBS. Kompasfilm.dk kræver oprettelse af bruger (Gratis)

Region Midt har under fanen ”Foreninger og støtte til børn og unge med autisme” samlet de forskellige tilbud der udbydes til børn og unge. Der henvises til Specialområde Autisme (Region Midtjyllands autismetilbud), Landsdækkende foreninger, Mindhelper, BørneTelefonen, Patienthåndbogen, Til pårørende og Rådgivningstelefonen.

Link: [Foreninger og støtte til børn og unge med autisme](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Når du er pårørende til et barn eller en ung med autisme” findes information og viden til pårørende. Udover gode råd findes der hjælp til at søge støtte hos kommunen. Der er desuden viden særligt for søskende samt henvisning til foreninger og temaaftner hos Region Midt. På samme side findes to videoer målrettet forældre til børn eller unge med autisme. Slutteligt henvises til Rådgivningstelefonen.



Figur 6.0.17: Skærmbillede fra Region Midtjylland: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med Autism](#)

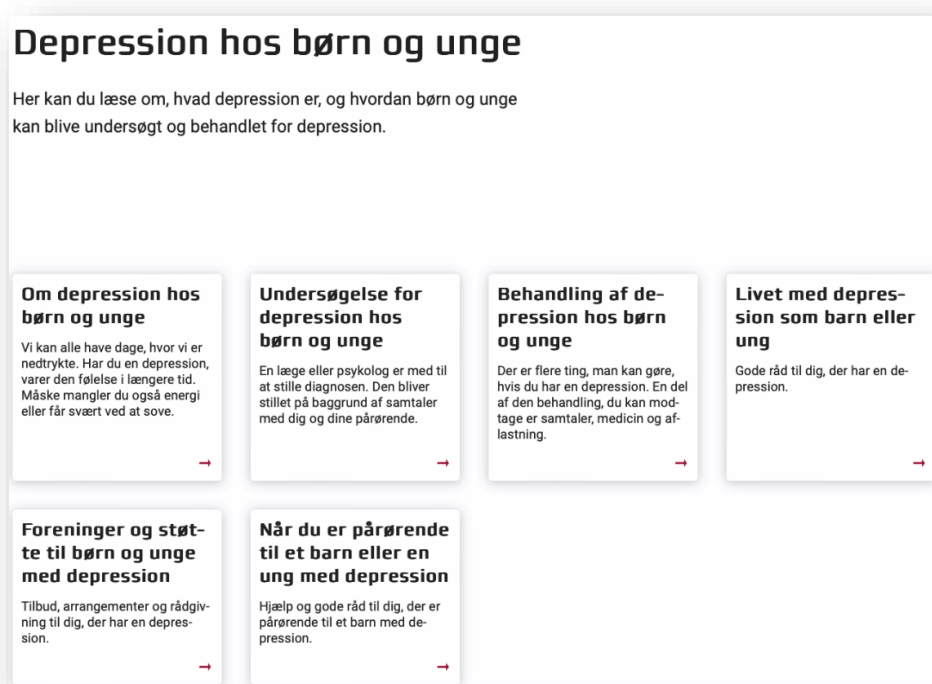
Link: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med Autisme](#)

Dato besøgt: 05-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Depression

Region Midt har inddelt materiale om depression hos børn og unge i seks underemner.



Figur 6.0.18: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Depression hos børn og unge](#)

Link: [Depression hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængelig for alle

Under fanen ”Om depression hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Hvad er depression?
- Hvad skyldes depression?
- Symptomer på depression

På samme side findes link til en YouTube-video ”Derfor er depression alvorligt” produceret af DR.



Figur 6.0.19: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Om depression hos børn og unge](#)

Link: [Om depression hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Undersøgelse for depression hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Sådan bliver du henvist
- Hvordan stilles diagnosen?

Link: [Undersøgelse for depression hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Behandling for depression hos børn og unge” findes der viden om behandlingssteder og behandlingsformer herunder psykoedukation, aflastning, psykoterapi og medicin. Der findes desuden viden om ”Hvordan ved du, at depressionen er ved at gå over?”.

Link: [Behandling for depression hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Livet med depression som barn og ung” findes en lang række gode råd til diagnosen depression.

Gode råd til dig, der har en depression

Lav nogle af de ting, som plejer at gøre dig glad

Hvis du har en depression, er det en god idé, at du stadig prøver at gøre nogle af de ting, du plejer at kunne lide – måske bare i kortere tid. Du kan f.eks. mødes i kortere tid med din kammerat, se en film med familien eller dyrke lidt sport.

Kend dine egne grænser

Måske har du ikke energi eller kræfter til at gøre noget så længe ad gangen, men så kan du gøre det i kortere tid. Vær ærlig overfor dine omgivelser. Fortæl hvornår du kører træt og har brug for en pause eller for at stoppe.

Hvis det eksempelvis er for hårdt for dig at klare en hel skoledag, kan du sammen med dine forældre og lærere måske aftale, at du har kortere skoledage i en periode. Giv dig selv pauser i løbet af dagen til at slappe af.

Få frisk luft og spis sundt

Det hjælper ofte lidt på humøret at bevæge sig og få frisk luft hver dag, selvom du måske ikke har så meget lyst eller energi til det. Det giver også kræfter at spise dine daglige måltider (hverken mindre eller større portioner), selvom du måske ikke har så meget lyst til mad eller har mere lyst til usunde ting.

Gå i seng og stå op på nogenlunde faste tidspunkter

Hvis du har svært ved at falde i søvn om aftenen, er det alligevel bedst ikke at gå for sent i seng. Det gør det sværere at komme op igen næste morgen. Hvis du er træt i løbet af dagen og har brug for et hvil, så sov ikke for længe – ellers er det svært at falde i søvn igen om aftenen.

”

”Jeg var bange for, at mine kammerater ville tro, at jeg pjækkede, hvis de så mig ude, og jeg ikke havde været i skole. Det hjalp, at min klasselærer fortalte dem, at vi havde en aftale om, hvornår jeg skulle gå i skole.”

-- Signe 13 år

Figur 6.0.20: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Livet med depression som barn og ung](#)

Link: [Livet med depression som barn og ung](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Region Midt har under fanen ”Foreninger og støtte til børn og unge med depression” samlet de forskellige tilbud der udbydes til børn og unge. Der henvises til Depressionsforeningen, Landsforeningen SIND, Psykiatrifonden, Landsforeningen af Nuværende og Tidligere Psykiatribrugere (LAP), Det sociale netværk, SIND ungdom, Ventilen, Mindhelper, BørneTelefonen og Rådgivningstelefonen.

Link: [Foreninger og støtte til børn og unge med depression](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Når du er pårørende til et barn eller en ung med depression” findes information og viden til pårørende. Udover gode råd findes der hjælp til at søge støtte hos kommunen. Der er desuden viden særligt for søskende samt henvisning til foreninger og temaaftner hos Region Midt. På samme side findes to videoer målrettet forældre til børn eller unge med depression. Slutteligt henvises til Rådgivningstelefonen.



Figur 6.0.21: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med depression](#)

Link: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med depression](#)
Dato besøgt: 10-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD

Region Midt har inddelt materiale om OCD hos børn og unge i seks underemner.

OCD hos børn og unge

Her kan du læse om, hvad OCD er, og hvordan børn og unge kan blive udredt og behandlet for OCD. Du kan også finde gode råd til at håndtere OCD.

- Om OCD hos børn og unge**
Tvangstanker og tvangshandlinger er de to typiske tegn på OCD. Lidelsen er forbundet med angst og kan i høj grad påvirke din hverdag.
- Undersøgelse for OCD hos børn og unge**
Diagnosen stilles på baggrund af en samtale med en psykiater. Det bliver desuden vurderet, hvor svære dine symptomer er.
- Behandling af OCD hos børn og unge**
Behandlingen af OCD kan blandt andet bestå af medicin og kognitiv adfærdsterapi. Derudover er det vigtigt, at du får viden om din sygdom.
- Livet med OCD som barn eller ung**
Gode råd til dig, som har OCD.
- Foreninger og støtte til børn og unge med OCD**
Tilbud, arrangementer og rådgivning til dig, der har OCD.
- Når du er pårørende til et barn eller en ung med OCD**
Hjælp og gode råd til dig, der er pårørende til et barn med OCD.

Figur 6.0.22: Skærbillede fra Region Midtjylland: [OCD hos børn og unge](#)

Link: [OCD hos børn og unge](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængelig for alle

Under fanen ”Om OCD hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Hvad er OCD?
- Hvorfor får nogle OCD?
- Symptomer på OCD

På samme side findes link til en YouTube-video ”Hvad er OCD?” produceret af DR.



Figur 6.0.23: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Om OCD hos børn og unge](#)

Link: [Om OCD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Undersøgelse for OCD hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Sådan bliver du henvist
- Hvordan stilles diagnosen?

Link: [Undersøgelser for OCD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Behandling for OCD hos børn og unge” findes der viden om behandlingssteder og behandling af OCD herunder psykoedukation og aflastning, kognitiv adfærdsterapi samt behandling med medicin.

Link: [Behandling af OCD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Livet med OCD som barn eller ung” findes gode råd til dig, der er ung med OCD samt link til YouTube-videoen “Hvad nu hvis... - Om unge med OCD”.

Sabine på 19 år har haft OCD

Sabine på 19 år fortæller, sammen med sin mor, om sin OCD. De er interviewet i Per Straarup Søndergaards bog "Hvad nu hvis... - om unge med OCD", 2014.

Se flere videoer om OCD på www.headmatters.dk



Figur 6.0.24: Skærmbillede fra Region Midtjylland: [Livet med OCD som barn eller ung](#)

Link: [Livet med OCD som barn eller ung](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Region Midt har under fanen ”Foreninger og støtte til børn og unge med OCD” samlet de forskellige tilbud der udbydes til børn og unge. Der henvises til OCD-foreningen, Landsforeningen SIND, Psykiatrifonden, LAP, Det Sociale Netværk, SIND Ungdom, Mindhjelper, Ventilen, Børnetelefonen, Til pårørende og Rådgivningstelefonen.

Link: [Foreninger og støtte til børn og unge med OCD](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Når du er pårørende til et barn eller en ung med OCD” findes information og viden til pårørende. Udover gode råd findes der hjælp til at søge støtte hos kommunen. Der er desuden viden særligt for søskende samt henvisning til foreninger og temaaftner hos Region Midt. På samme side findes to videoer målrettet forældre til børn eller unge med autisme og der henvises til podcasten ”Hvad du skal lære, for at hjælpe dine kære”. Slutteligt henvises til Rådgivningstelefonen.

Til forældre: Sådan hjælper I den unge med at vinde kampen mod OCD

Videoen er produceret af Region Hovedstaden.



Til forældre: Sådan hjælper I jeres barn med at vinde kampen mod OCD

Videoen er produceret af Region Hovedstaden.



Figur 6.0.25: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med OCD](#)

Link: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med OCD](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Skizofreni

Region Midt har inddelt materiale om skizofreni hos børn og unge i seks underemner.

Skizofreni hos børn og unge

Her kan du læse om, hvad skizofreni er, og hvordan børn og unge kan blive undersøgt og behandlet for det. Du kan også finde gode råd til at håndtere skizofreni.

- Om skizofreni hos børn og unge**
Der er flere symptomer på skizofreni. Blandt andet hallucinationer og tab af færdigheder. Det er vigtigt at vide, at man kan gøre meget for at bedre sygdommen.
- Undersøgelse for skizofreni hos børn og unge**
Har du mistanke om, at du har skizofreni, skal du tale med en psykiater. Sammen med dig og dine forældre kortlægger I dine symptomer.
- Behandling af skizofreni hos børn og unge**
Medicin og undervisning i sygdommen er noget af den behandling, du kan blive tilbudt i Region Midtjylland, hvis du har skizofreni.
- Livet med skizofreni som barn eller ung**
Film, podcasts og gode råd til dig, der har skizofreni.
- Foreninger og støtte til børn og unge med skizofreni**
Tilbud, arrangementer og rådgivning til dig, der har skizofreni.
- Når du er pårørende til et barn eller en ung med skizofreni**
Hjælp og gode råd til dig, der er pårørende til et barn eller en ung med skizofreni.

Figur 6.0.26: Skærmbillede fra Region Midtjylland: [Skizofreni hos børn og unge](#)

Link: [Skizofreni hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Om skizofreni hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Hvad er skizofreni?
- Hvad skyldes skizofreni?
- Symptomer på skizofreni

Link: [Om skizofreni hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Undersøgelse for skizofreni hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Sådan bliver du henvist
- Sådan stilles diagnosen
- Typer af skizofreni

Link: [Undersøgelse for skizofreni hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Behandling for skizofreni hos børn og unge” findes der viden om følgende emner:

- Medicin
- Psykoedukation
- Behandlingstilbud
- Sygdommens forløb

Link: [Behandling af skizofreni hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Livet med skizofreni som barn og ung” findes gode råd til livet med skizofreni samt fire film.

Gode råd til dig med skizofreni

I denne film kan du høre Karen og Lise-Lotte, der begge har skizofreni, komme med gode råd til, hvordan man lever med en psykisk sygdom. Sygeplejerske Anne Mette Schelde giver desuden gode råd til behandlere.

Filmen er produceret af Region Midtjylland i 2021



Video om at være ung og have skizofreni

Jacob og Sabine fortæller om at leve med skizofreni.

Se andre videoer på www.headmatters.dk om Mads, der som 15 årig fik de første symptomer på skizofreni



Hvad tænker du om mig?

I denne film kan du møde Line Marie, som har skizofreni. Hun fortæller om nogle af de fordomme, hun møder på grund af sin sygdom - og gør op med dem.

Filmen er produceret af DR i 2020.



Ida er styret af stemmer

I denne film kan du møde Ida, der er plaget af stemmer. Filmen er produceret af DR3 i 2020.



Figur 6.0.27: Skærmbillede fra Region Midtjylland: [Livet med skizofreni som barn eller ung](#)

Dernæst henvises der til en Podcast.

Podcasts



Podcast: Lad os tale om psykisk sygdom

I podcasten "[Lad os tale om psykisk sygdom](#)" kan du høre Benjamin Seemann fortælle om sit liv med hebefren skizofreni.

Podcasten er produceret af PsyInfo Region Syddanmark & PsyInfo Region Sjælland i 2021.

Figur 6.0.28: Skærmbillede fra Region Midtjylland: [Livet med skizofreni som barn eller ung](#)

Link: [Livet med skizofreni som barn eller ung](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Region Midt har under fanen ”Foreninger og støtte til børn og unge med skizofreni” samlet de forskellige tilbud der udbydes til børn og unge. Der henvises til Landsforeningen SIND, LAP, Psykiatrifonden, Det Sociale Netværk, SIND Ungdom, Ventilen, Mindhelper, Børnetelefonen, Rådgivningstelefonen, Psykiatrifondens Telefonrådgivning, Startlinjen, Livslinjen samt PsykTro-linien.

Link: [Foreninger og støtte til børn og unge med skizofreni](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Når du er pårørende til et barn eller en ung med skizofreni” findes information og viden til pårørende. Udover gode råd findes der hjælp til at søge støtte hos kommunen. Der er desuden viden særligt for søskende samt henvisning til foreninger og temaaftner hos Region Midt. På samme side findes en video målrettet pårørende til børn eller unge med skizofreni.



Figur 6.0.29: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Pårørende til et barn eller en ung med skizofreni](#)

Link: [Pårørende til et barn eller en ung med skizofreni](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Spiseforstyrrelse

Region Midt har inddelt materiale om spiseforstyrrelser hos børn og unge i seks underemner.

Spiseforstyrrelser hos børn og unge

Her kan du læse om, hvad spiseforstyrrelser er, og hvordan børn og unge kan blive undersøgt og behandlet for spiseforstyrrelser.

- Om spiseforstyrrelser hos børn og unge**
En spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse, der påvirker dit forhold til mad, vægt og krop. Der findes forskellige typer af spiseforstyrrelser.
- Undersøgelse for spiseforstyrrelser**
Din egen læge kan henvise dig til Børne- og Ungdomspsykiatrien. Du og dine forældre bliver indkaldt til en afklarende samtale.
- Behandling af spiseforstyrrelser hos børn og unge**
Behandlingen er familiebaseret og består først og fremmest af familiesamtaler. Både du og dine forældre deltager i samtalerne.
- Livet med en spiseforstyrrelse**
Gode råd til dig, der har en spiseforstyrrelse.
- Foreninger og støtte til børn og unge med spiseforstyrrelser**
Tilbud og støtte til dig, der har en spiseforstyrrelse.
- Når du er pårørende til et barn eller en ung med en spiseforstyrrelse**
Hjælp og gode råd til dig, der er pårørende til et barn eller en ung med en spiseforstyrrelse.

Figur: 6.0.30: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Spiseforstyrrelser hos børn og unge](#)

Link: [Spiseforstyrrelser hos børn og unge](#)
Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Om spiseforstyrrelser hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Hvad er spiseforstyrrelser?
- Hvorfor får nogle spiseforstyrrelse?
- Symptomer på spiseforstyrrelser

Link: [Om spiseforstyrrelser hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Undersøgelse for spiseforstyrrelser hos børn og unge” findes der information om følgende temaer:

- Kontakt egen læge
- Henvist – hvad nu?
- Samtale og undersøgelse
- Tilbage meldingssamtale

Link: [Undersøgelse for spiseforstyrrelser hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Behandling for spiseforstyrrelser hos børn og unge” findes der viden om familiebaseret behandling, ”Til forældrene: I får en anden rolle i perioden samt behandling under indlæggelse”.

Link: [Behandling af spiseforstyrrelser hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Livet med en spiseforstyrrelse som barn og ung” findes fire gode råd til dig, der har en spiseforstyrrelse:

- Tal med dine forældre
- Arbejd med dit forhold til mad
- Sæt små realistiske mål
- Indstil dig på, at det tager tid at blive rask

Link: [Livet med en spiseforstyrrelse](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Region Midt har under fanen ”Foreninger og støtte til børn og unge med spiseforstyrrelser” samlet de forskellige tilbud der udbydes til børn og unge. Der henvises til Foreningen Spiseforstyrrelse og Selvskade, Mindhelper, Børnetelefonen og Rådgivningstelefonen.

Link: [Foreninger og støtte til børn og unge med spiseforstyrrelser](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Når du er pårørende til et barn eller en ung med en spiseforstyrrelse” findes information og viden til pårørende. Udover gode råd til forældre findes der information om de fire C'er, at søge støtte hos kommune samt henvisning til foreninger. På samme side findes to videoer målrettet forældre til børn eller unge med en spiseforstyrrelse.

Animation: Hjælp den unge med anoreksi

Tre gode råd til dig, der er forælder til en teenager med anoreksi.
Animationen er produceret for Børne-og Ungdomspsykiatrien i de fem danske regioner.



Video: Dittes datter har anoreksi



Figur 6.0.31: Skærbillede fra Region Midtjylland: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med en spiseforstyrrelse](#)

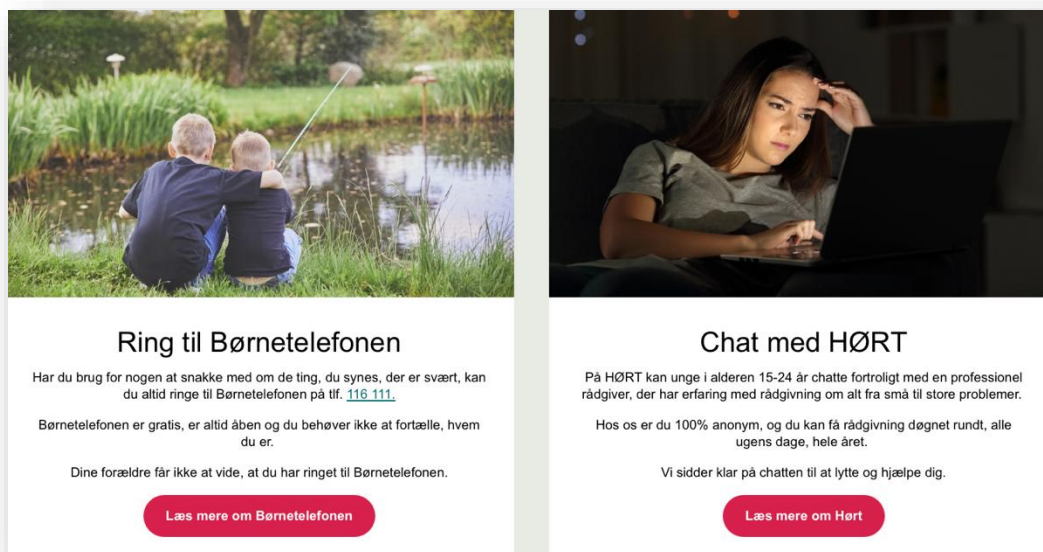
Link: [Når du er pårørende til et barn eller en ung med en spiseforstyrrelse](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.1 Favrskov Kommune

Favrskov Kommune har ”Din side – til dig, der er barn eller ung”, hvor kontaktoplysninger på Børnetelefonen samt en børne- og ungerådgiver. Der tilbydes på samme side chatten ”HØRT” for unge i alderen 15-24 år.



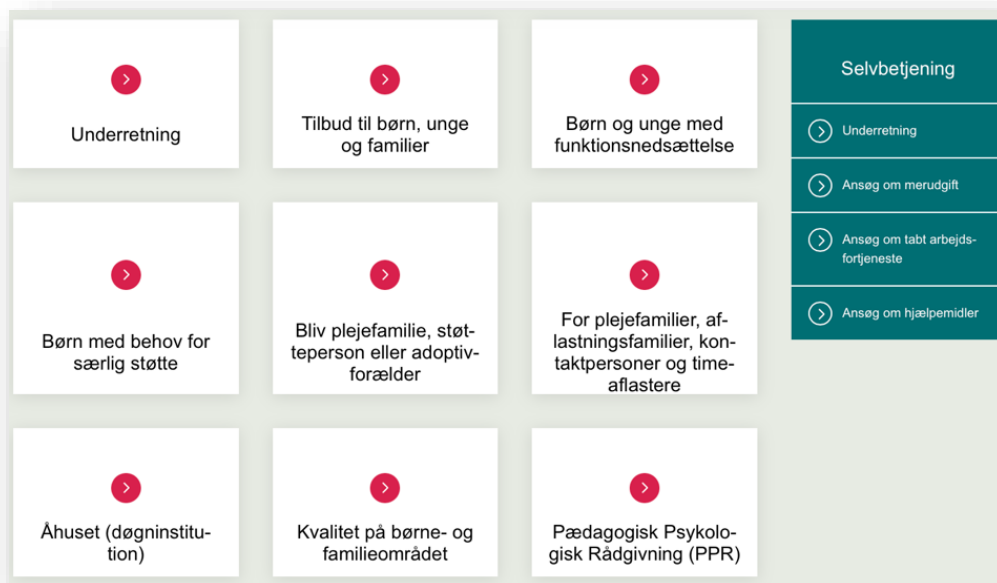
Figur 6.1.1: Skærbillede fra Favrskov Kommune: [Din side - til dig, der er barn eller ung](#)

Link: [Din side - til dig, der er barn eller ung](#)

Dato besøgt: 22-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Favrskov Kommune har samlet kontaktoplysninger henvendt til børn, unge og familier på siden ”Hjælp til børn og unge”.



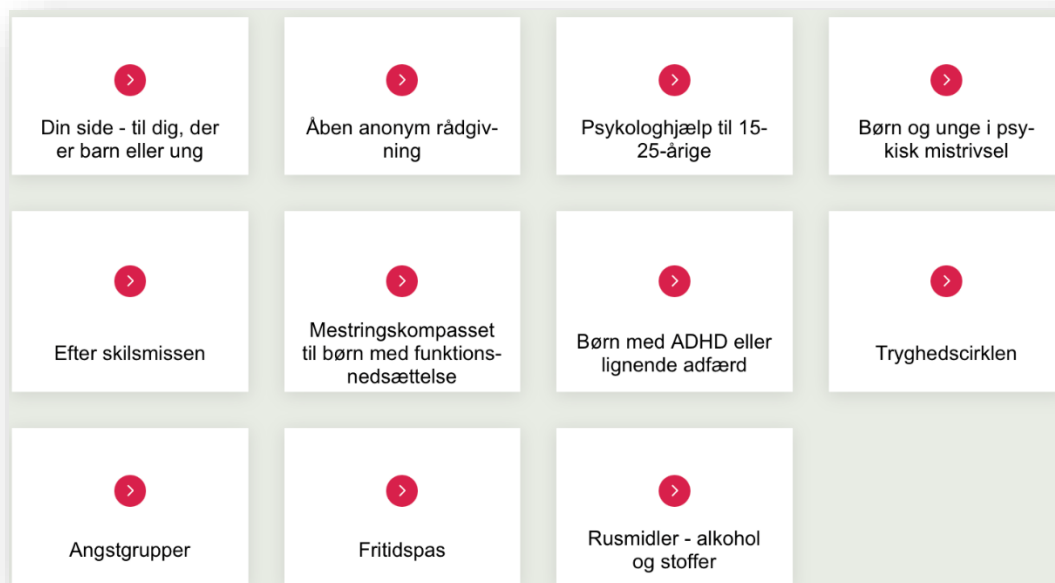
Figur 6.1.2: Skærbillede fra Favrskov Kommune: [Hjælp til børn og unge](#)

Link: [Hjælp til børn og unge](#)

Dato besøgt: 22-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under siden ”Tilbud til børn, unge og familier” har Favrskov Kommune tilbud målrettet diagnoseerne angst, ADHD og generel psykisk mistrivsel.



Figur 6.1.3: Skærbillede fra Favrskov Kommune: [Tilbud til børn, unge og familier](#)

Link: [Tilbud til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 22-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.2 Hedensted Kommune

Hedensted Kommune har en side familie, børn og unge, herunder tilbud til dem som har brug for hjælp og støtte.



Figur 6.2.1: Skærbillede fra Hedensted Kommune: [Familie, børn og unge](#)

Link: [Familie, børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hedensted Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.2.2: Skærbillede fra Hedensted Kommune: [Er du barn og har brug for hjælp?](#)

Link: [Er du barn og har brug for hjælp?](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hedensted Kommune har en side rettet mod familie, børn og unge med særlige behov.



Figur 6.2.3: Skærbillede fra Hedensted Kommune: [Tilbud i Børn og Familier](#)

Link: [Tilbud i Børn og Familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.3 Herning Kommune

Herning Kommune har en side rettet mod børn og unge.



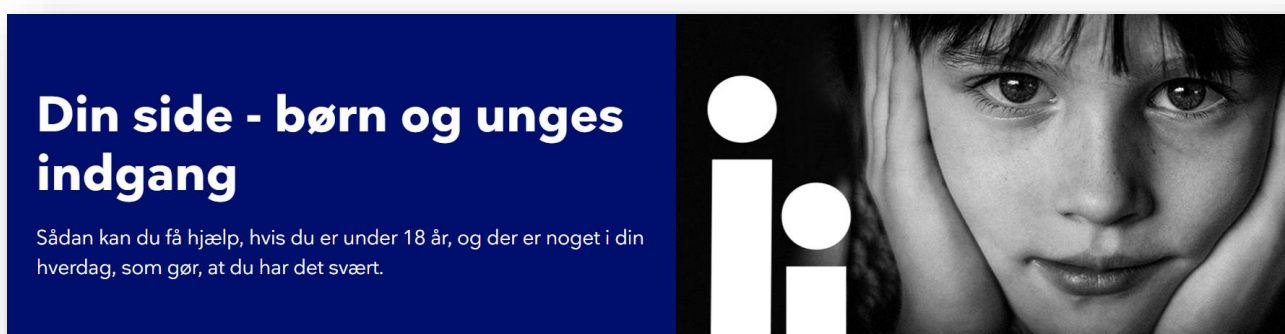
Figur 6.3.1: Skærbillede fra Herning Kommune: [Børn og unge](#)

Link: [Børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Herning Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.3.2: Skærbillede fra Herning Kommune: [Din side - børn og unges indgang](#)

Link: [Din side - børn og unges indgang](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Herning Kommune har en side om handicap og psykiatri.



Figur 6.3.3: Skærmbillede fra Herning Kommune: [Handicap og psykiatri](#)

Link: [Handicap og psykiatri](#)
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Herning Kommune har en side med støtte til børn og unge.



Figur 6.3.4: Skærmbillede fra Herning Kommune: [Støtte til børn og unge](#)

Link: [Støtte til børn og unge](#)
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.4 Holstebro Kommune

Holstebro Kommune har en side med støtte til børn, unge og familier.

Støtte til børn, unge og familier

Her kan du få info om Børne- og Familiehusene, PPR, Sundhedsplejen og meget mere.

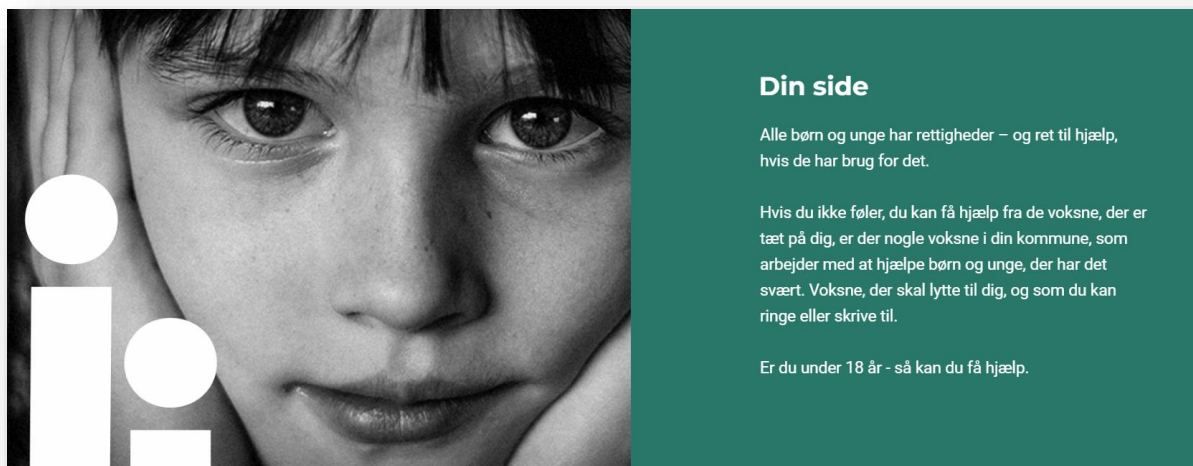
Figur 6.4.1: Skærbillede fra Holstebro Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Holstebro Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.4.2: Skærbillede fra Holstebro Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Holstebro Kommune har en side rettet mod børn, unge og familier.

Børn, unge og familier

- [Aula](#) →**
Hvordan får jeg et Unilogin?
Jeg har glemt koden, hvad gør jeg?
Har du spørgsmål til Aula? Her kan du få hjælp.
- [Pasning af børn](#) →**
Skriv dit barn op til dagtilbud, find oversigt over priser og tilskud og bliv klogere på feriepasning og regler på dagtilbudsområdet.
- [Skole og uddannelse](#) →**
- [Pædagogik, læring og udvikling](#) →**
Find information om vores arbejde med kvalitet, tilsyn og handleplaner i dagtilbud og i skole.
- [Støtte til børn unge og familier](#) →**
Vi tilbyder råd, vejledning og hjælp til børn, unge og forældre - du kan altid kontakte os hvis du har behov for at tale med en udenforstående.
- [Fra ung til voksen](#) →**
Når du fylder 18 år og har brug for hjælp ind i voksenlivet.

Figur 6.4.3: Skærmbillede fra Holstebro Kommune: [Børn, unge og familier](#)

Link: [Børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Holstebro Kommune har en Social Vejviser til børn og unge, hvor der henvises til forskellige typer af rådgivning.

Social Vejviser - Rådgivning til børn og unge

Her finder du information om tilbud til børn og unge – herunder forskellige typer af rådgivning.

- Head Space**
Head Space er et gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år. Ingen problemer er for store eller små – og du kan søge rådgivning om alt fra selvværd, uddannelsesliv og angst til destruktive tanker, præstationspres og kærestesorger.
Head Space Herning tilbyder fysisk rådgivning samt via telefon og chat.
Læs mere om Head Space på hjemmesiden.
Der findes 18 Head Spaces i Danmark – bl.a. i Herning.
Adresse: Huset No. 7, Nørregade 7, 7400 Herning
Tlf. 53733008
- Ungdommens Uddannelsesvejledning (UU)**
UU tilbyder en løbende vejledningsindsats, indtil den unge er godt i gang på en ungdomsuddannelse, har gennemført en ungdomsuddannelse eller er fyldt 25 år. Alle unge under 30 år kan kontakte UU og få uddannelsesvejledning om ungdomsuddannelser
UU Nordvestjylland dækker Holstebro, Løngov og Struer kommuner.
Adresse (hovedkontor): Campus Sct. Jørgen, Døevej 54b, 7500 Holstebro
Tlf. 96116100
Hjemmeside: www.uunordvestjylland.dk
- Jeg er her også**
"Jeg er her også" er et gratis gruppeforløb over ti gange for børn, der har været vidne til vold mod mor og måske også selv har været udsat direkte for vold. Gruppen henvender sig til børn fra 6 år til 16 år uanset bopælskommune. Gruppen mødes hver anden uge på Holstebro Krisecenter.
Vold er tabubelagt, og mange børn står alene med konsekvenserne af den vold, de har oplevet. I "Jeg er her også" får børnene mulighed for at tale om den hemmelighed, de bærer rundt på og få et sprog for det. Tilbuddet findes også i Randers og København.
Kontakt "Jeg er her også" Holstebro på tlf. 93542786
Læs mere på: www.danner.dk/jeg-er-her-ogsaa

Figur 6.4.4: Skærbillede fra Holstebro Kommune: [Social Vejviser - Rådgivning til børn og unge](#)

Link: [Social Vejviser - Rådgivning til børn og unge](#)
Dato besøgt: 23-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ligeledes findes der en Social Vejviser for virtuelle fællesskaber.

Social Vejviser - Virtuelle fællesskaber

På nettet kan du finde forskellige fællesskaber og platforme, hvor du kan få støtte i din situation og møde andre ligesindede.

Psykiatrifondens telefonrådgivning
Psykiatrifonden tilbyder gratis og anonym rådgivning til mennesker med psykiske sygdomme og problemer, personer i krise, deres pårørende og fagfolk. Rådgivningen er fagligt funderet og varetages af frivillige rådgivere med baggrunde som fx læge, sygeplejerske, psykolog, psykoterapeut og socialrådgiver. Rådgivningen kan kontaktes på telefon, chat og i en online brevkasse. www.psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/raadgivning

Ung på linje - Ung online
Ung På Linje og Ung Online er et uforpligtende og anonymt samtaletilbud for unge mellem 13 og 30 år, der mangler nogen at tale med om deres oplevelser og problemer. De frivillige er unge mellem 20 og 30 år, som sidder klar til at lytte og snakke om præcis det, der er brug for i den anden ende, og som kender til alle de problemer, man kan bakske med som ung. Samtaletilbuddet drives af Ungdommens Røde Kors. <https://urk.dk/upl>

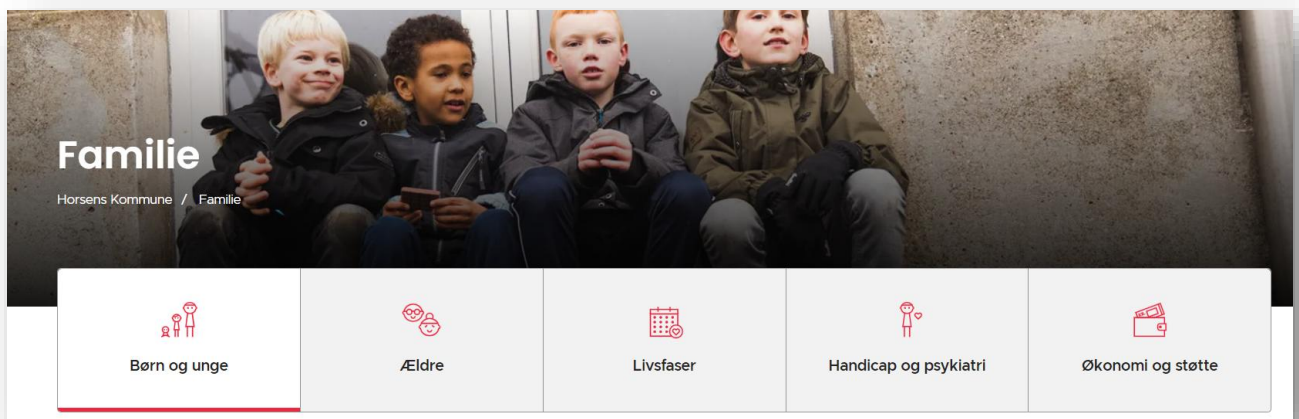
UNIK online
UNIK Online er et landsdækkende rådgivningstilbud til unge, som er nuværende eller tidligere anbragte, i alderen 15 år til 29 år. På deres hjemmeside finder du forskellige aktiviteter, som alle er online og gratis. Rådgivningen foregår som individuelle psykologsamtaler, gruppeforløb, chat og brevkasse. www.unikonline.dk

Figur 6.4.5: Skærbillede fra Holstebro Kommune: [Social Vejviser - Virtuelle fællesskaber](#)

Link: [Social Vejviser - Virtuelle fællesskaber](#)
Dato besøgt: 23-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.5 Horsens Kommune

Horsens Kommune har en side til familie, børn og unge med relevante informationer, hjælp og tilbud.



Figur 6.5.1: Skærbillede fra Horsens Kommune: [Familie](#)

Link: [Familie](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Horsens Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.5.2: Skærbillede fra Horsens Kommune: [Er du barn eller ung, der har det svært?](#)

Link: [Er du barn eller ung, der har det svært?](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Horsens Kommune har en side til dem med psykiske udfordringer som mangler et socialt netværk.



Figur 6.5.3: Skærbillede fra Horsens Kommune: [Mangler du socialt netværk?](#)

Link: [Mangler du socialt netværk?](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Horsens Kommune har en side med støtte, vejledning og træningsforløb for børn med særlige behov eller psykisk handicap.



Figur 6.5.4: Skærbillede fra Horsens Kommune: [Støtte, vejledning og træningsforløb](#)

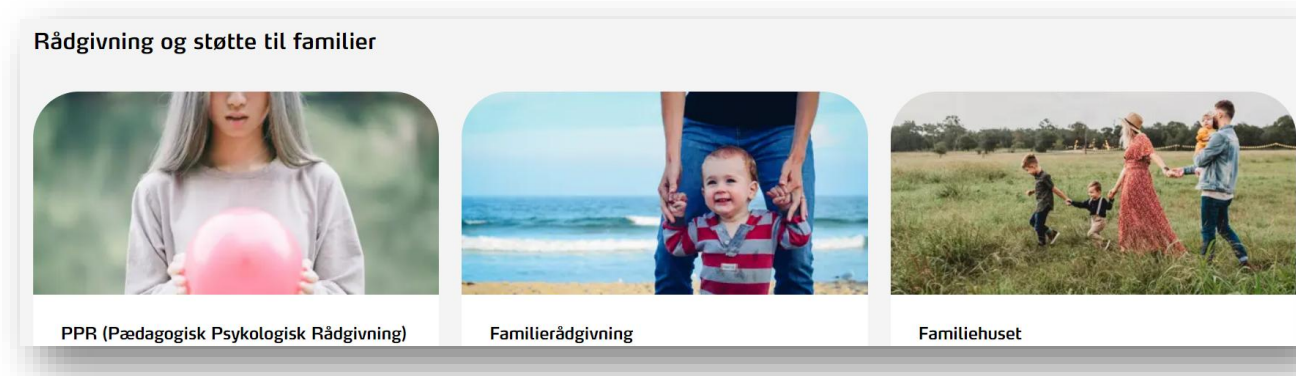
Link: [Støtte, vejledning og træningsforløb](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.6 Ikast-Brande Kommune

Ikast-Brande Kommune har en side med rådgivning og støtte til familier.



Figur 6.6.1: Skærmbillede fra Ikast-Brande Kommune: [Rådgivning og støtte til familier](#)

Link: [Rådgivning og støtte til familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ikast-Brande Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.6.2: Skærbillede fra Ikast-Brande Kommune: [Din side - for børn og unge](#)

Link: [Din side - for børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ikast-Brande Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov.

Særlige tilbud



Behandlingstilbud til børn og unge



Forældrekursus - invest in play



Ikomet - online forældrekursus

Figur 6.6.3: Skærbillede fra Ikast-Brande Kommune: [Særlige tilbud](#)

Link: [Særlige tilbud](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.7 Lemvig Kommune

Lemvig Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.7.1: Skærbillede fra Lemvig Kommune: [Din Side - Den digitale indgang til børn og unge](#)

Link: [Din Side - Den digitale indgang til børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Lemvig Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov.

Børn og unge med særlige behov

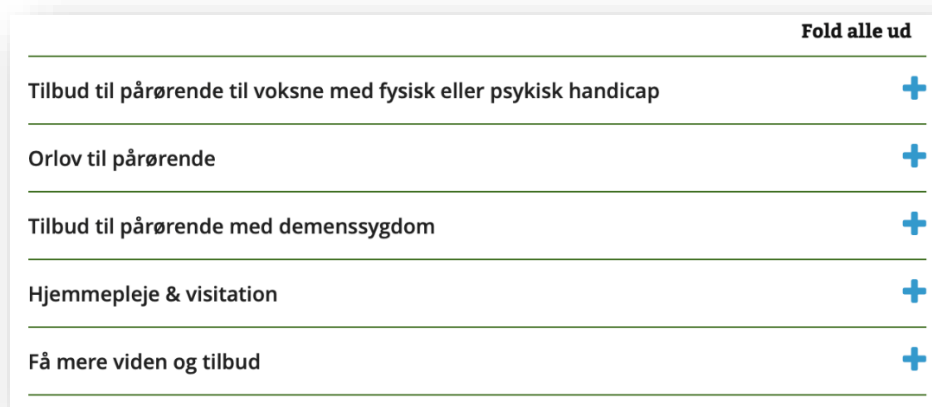
Figur 6.7.2: Skærbillede fra Lemvig Kommune: [Børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Børn og unge med særlige behov](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Lemvig Kommune har en side rettet mod pårørende.



Figur 6.7.3: Skærmbillede fra Lemvig Kommune: [Pårørende](#)

Link: [Pårørende](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.8 Norddjurs Kommune

Norddjurs Kommune har en side til børn, unge og familie.



Figur 6.8.1: Skærbillede fra Norddjurs Kommune: [Børn, unge og familie](#)

Link: [Børn, unge og familie](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Norddjurs Kommune har en side hvor der kan læses om samarbejdet med borgere og pårørende på handicap- og psykiatriområdet



Figur 6.8.2: Skærbillede fra Norddjurs Kommune: [Samarbejde med borgere og pårørende](#)

Link: [Samarbejde med borgere og pårørende](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Norddjurs Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.8.3: Skærbillede fra Norddjurs Kommune: [Er du barn eller ung og har det svært?](#)

Link: [Er du barn eller ung og har det svært?](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Norddjurs Kommune har en side med støtte til børn, unge og familier.

Støtte til børn, unge og familier

Her kan du læse om Norddjurs Kommunes forskellige tilbud om støtte til børn, unge og familier.

Visitation til særlig støtte til børn, unge og deres familier >

Familiehuset >

Norddjurs Familieskole >

Børne- og Ungecenter Norddjurs >

Åben anonym rådgivning for børn, unge og familier >

Figur 6.8.4: Skærbillede fra Norddjurs Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

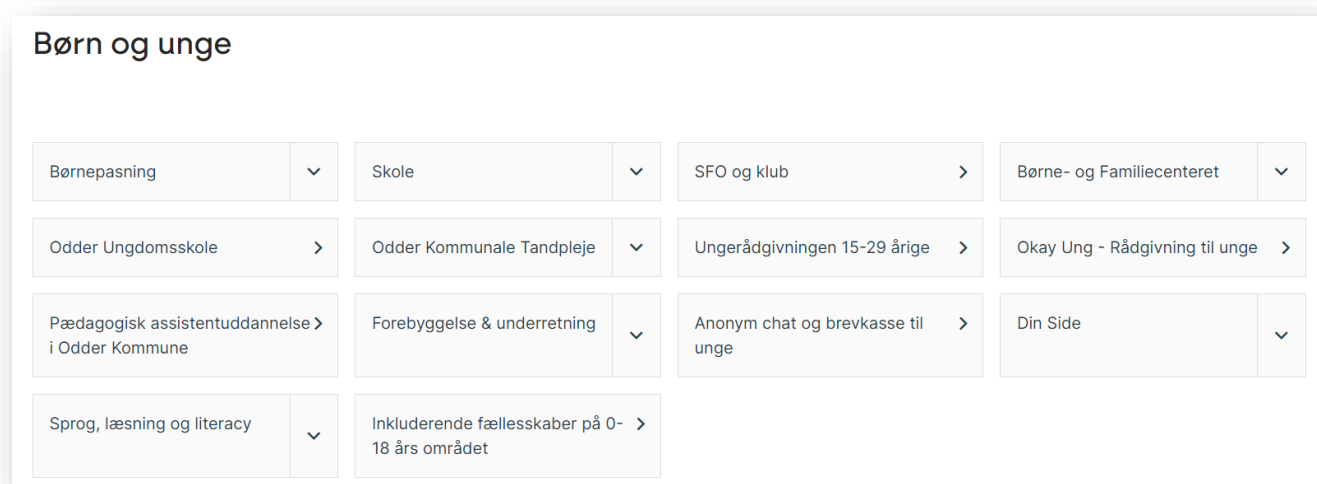
Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.9 Odder Kommune

Kommune har en side rettet mod børn og unge med relevante informationer, hjælp og rådgivning.



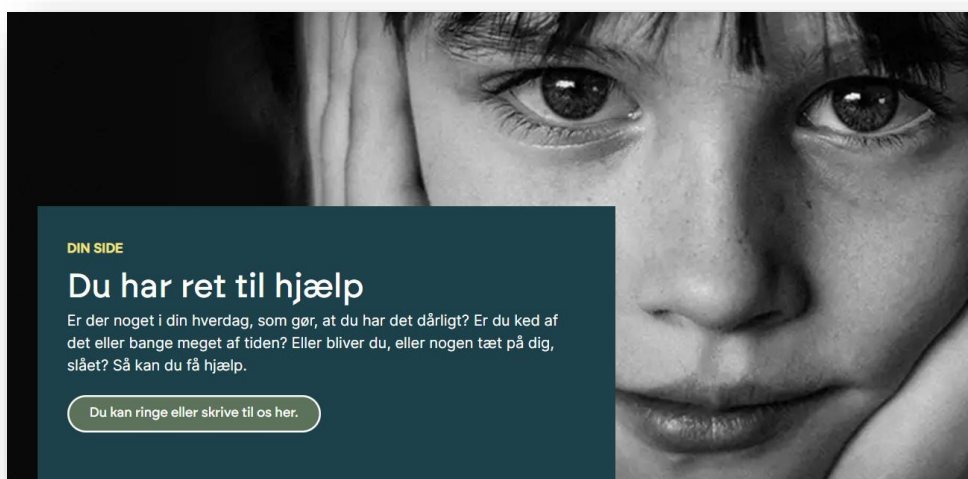
Figur 6.9.1: Skærmbillede fra Kommune: [Børn og unge](#)

Link: [Børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.9.2: Skærbillede fra Kommune: [Din side](#)

Link: [Din side](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kommune har en siden ”Okay Ung”, som er et gratis samtaletilbud til dig mellem 13 og 25 år, der har brug for en at tale med. Du kan snakke med os om de svære problemer, tanker eller følelser, der fylder hos lige netop dig.



Figur 6.9.3: Skærbillede fra Kommune: [Okay Ung - Rådgivning til unge](#)

Link: [Okay Ung - Rådgivning til unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Kommune har en siden ungerådgivningen til unge mellem 15-29 år.

Ungerådgivningen 15-29 årige

Ungerådgivningen 15-29 årige koordinerer den samlede ungeindsats i kommunen på tværs af uddannelses-, beskæftigelses- og socialindsatsen.

Figur 6.9.4: Skærmbillede fra Kommune: [Ungerådgivningen 15-29 årige](#)

Link: [Ungerådgivningen 15-29 årige](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.10 Randers Kommune

Randers Kommune har en side til børn, unge og familie, herunder findes støttemuligheder, den tværfaglige samarbejdsmodel til hurtigere hjælp til børn og unge og socialkompas.

Børn, unge og familie

Figur 6.10.1: Skærbillede fra Randers Kommune: [Børn, unge og familie](#)

Link: [Børn, unge og familie](#)
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Randers Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

Din side: Er du under 18 år, og har du brug for hjælp?

Er der noget i din hverdag, som gør, at du har det dårligt? Er du ked af det eller bange meget af tiden? Du har ret til hjælp.

Figur 6.10.2: Skærbillede fra Randers Kommune: [Din side: Er du under 18 år, og har du brug for hjælp?](#)

Link: [Din side: Er du under 18 år, og har du brug for hjælp?](#)
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Randers Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov og psykiske lidelser.

Børn og unge

Børn og unge og deres familier kan få rådgivning i Familie- og rådgivningscentret.

Figur 6.10.3: Skærbillede fra Randers Kommune: [Børn og unge](#)

Link: [Børn og unge](#)
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Randers Kommune har en side rettet mod børn og unge med autisme.



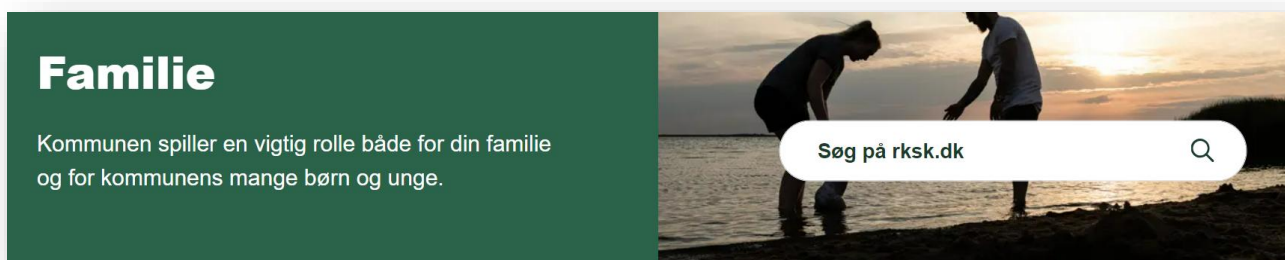
Børn og unge

Figur 6.10.4: Skærbillede fra Randers Kommune: [Autisme: Børn og unge](#)

Link: [Autisme: Børn og unge](#)
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.11 Ringkøbing-Skjern Kommune

Ringkøbing-Skjern Kommune har en side rettet til familien.



Figur 6.11.1: Skærmbillede fra Ringkøbing-Skjern Kommune: [Familie](#)

Link: Familie
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ringkøbing-Skjern Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.11.2: Skærmbillede fra Ringkøbing-Skjern Kommune: [Vi hjælper dig, der har brug for det](#)

Link: Vi hjælper dig, der har brug for det
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Ringkøbing-Skjern Kommune har en side rettet familie, børn og unge.

Familie, børn og unge

Her finder du praktiske oplysninger om emnerne familie, børn og unge

Kommunen spiller en vigtig rolle både for din familie og for kommunens mange børn og unge.

Figur 6.11.3: Skærbillede fra Ringkøbing-Skjern Kommune: [Familie, børn og unge](#)

Link: [Familie, børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.12 Samsø Kommune

Samsø Kommune har en side med støtte til børn, unge og familier.

Støtte til børn, unge og familier

Her kan du læse mere om muligheder for støtte til unge og familier.

Figur 6.12.1: Skærbillede fra Samsø Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Samsø Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

Har du brug for hjælp?

Politikerne i Danmark har besluttet at børn og unge skal have flere rettigheder og bedre muligheder for at få hjælp og støtte. De har lavet en politisk aftale, der hedder "Børnene Først" og en ny lov, der hedder "Barnets Lov".

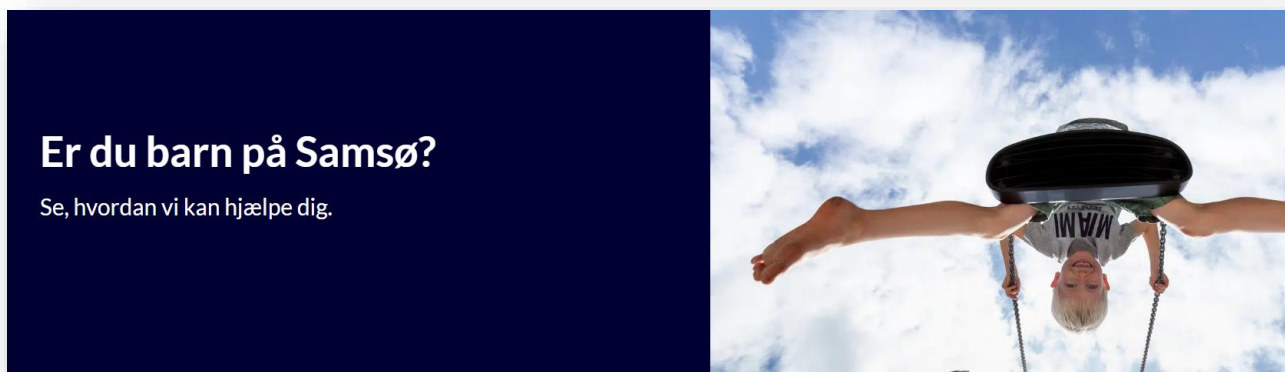
Figur 6.12.2: Skærmbillede fra Samsø Kommune: [Har du brug for hjælp?](#)

Link: [Har du brug for hjælp?](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Samsø Kommune har en side rettet mod børn.



Figur 6.12.3: Skærmbillede fra Samsø Kommune: [Er du barn på Samsø?](#)

Link: [Er du barn på Samsø?](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.13 Silkeborg Kommune

Silkeborg Kommune har en side med rådgivning til børn og unge med et særligt behov og deres familier.

Familierådgivningen

Familierådgivningen er gratis rådgivning til børn og unge med et særligt behov og deres familier. Rådgivningen kan være anonym.

Figur 6.13.1: Skærbillede fra Silkeborg Kommune: [Familierådgivningen](#)

Link: [Familierådgivningen](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Silkeborg Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.13.2: Skærbillede fra Silkeborg Kommune: [Du har ret til hjælp hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Silkeborg Kommune har en side Den Sociale Vejviser.

Den Sociale Vejviser

Den Sociale Vejviser er en tilbudsoversigt til dig, som har brug for at få et overblik over støttetilbud målrettet unge og voksne.

Figur 6.13.3: Skærbillede fra Silkeborg Kommune: [Den Sociale Vejviser](#)

Link: [Den Sociale Vejviser](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Silkeborg Kommune har en side rettet mod trivsel, udvikling og læring, med diverse tilbud til børn som har det svært.

Trivsel, udvikling og læring

Vi arbejder altid på at skabe et bedre og stadigt mere varieret tilbud for alle børn i kommunen. Nedenfor kan du læse om de mange tiltag, der tilsammen bidrager til at skabe de bedste overordnede rammer.

Figur 6.13.4: Skærbillede fra Silkeborg Kommune: [Trivsel, udvikling og læring](#)

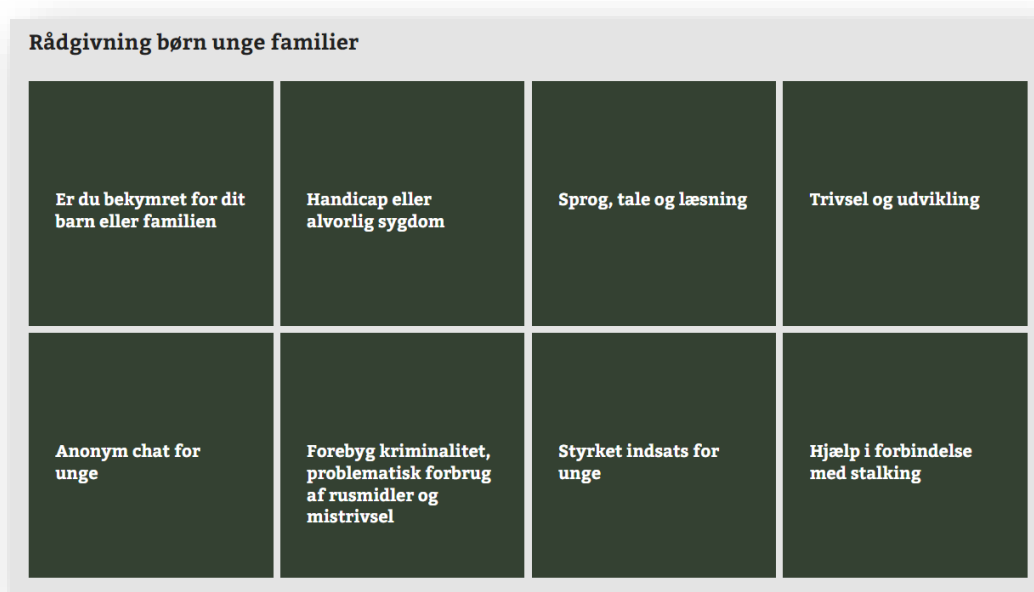
Link: [Trivsel, udvikling og læring](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.14 Skanderborg Kommune

Skanderborg Kommune har en side med rådgivning til børn, unge og familier.



Rådgivning børn unge familier			
Er du bekymret for dit barn eller familien	Handicap eller alvorlig sygdom	Sprog, tale og læsning	Trivsel og udvikling
Anonym chat for unge	Forebyg kriminalitet, problematisk forbrug af rusmidler og mistrivsel	Styrket indsats for unge	Hjælp i forbindelse med stalking

Figur 6.14.1: Skærbillede fra Skanderborg Kommune: [Rådgivning børn unge familier](#)

Link: [Rådgivning børn unge familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Skanderborg Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.14.2: Skærbillede fra Skanderborg Kommune: [Din side – til dig der er barn eller ung](#)

Link: [Din side – til dig der er barn eller ung](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Skanderborg Kommune har en side rettet mod børn og unge med særlige behov.



Figur 6.14.3: Skærbillede fra Skanderborg Kommune: [Børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Børn og unge med særlige behov](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Skanderborg Kommune har en side med trivsel og tidlig indsats, hvis du er bekymret for dit barns trivsel og udvikling.



Figur 6.14.4: Skærbillede fra Skanderborg Kommune: [Trivsel og tidlig indsats](#)

Link: Trivsel og tidlig indsats
Dato besøgt: 20-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.15 Skive Kommune

Skive Kommune har en side med hjælp til børn, unge og familier.



Figur 6.15.1: Skærbillede fra Skive Kommune: [Hjælp til børn, unge og familier](#)

Link: [Hjælp til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Skive Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.15.2: Skærbillede fra Skive Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Skive Kommune har en side med rådgivning og vejledning på børn, unge og familieområdet.

Rådgivning og vejledning på børn, unge og familieområdet

Figur 6.15.3: Skærbillede fra Skive Kommune: [Rådgivning og vejledning på børn, unge og familieområdet](#)

Link: [Rådgivning og vejledning på børn, unge og familieområdet](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.16 Struer Kommune

Struer Kommune har en side med hjælp til børn, unge og familier.

Støtte til børn, unge og familier

Vi tilbyder bl.a. rådgivning til børn, unge og deres familier, angstforløb til børn, gruppetilbud til børn med psykisk sårbare forældre/søskende. Se mere om alle vores tilbud for støtte til børn, unge og familier.

Figur 6.16.1: Skærbillede fra Struer Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Struer Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



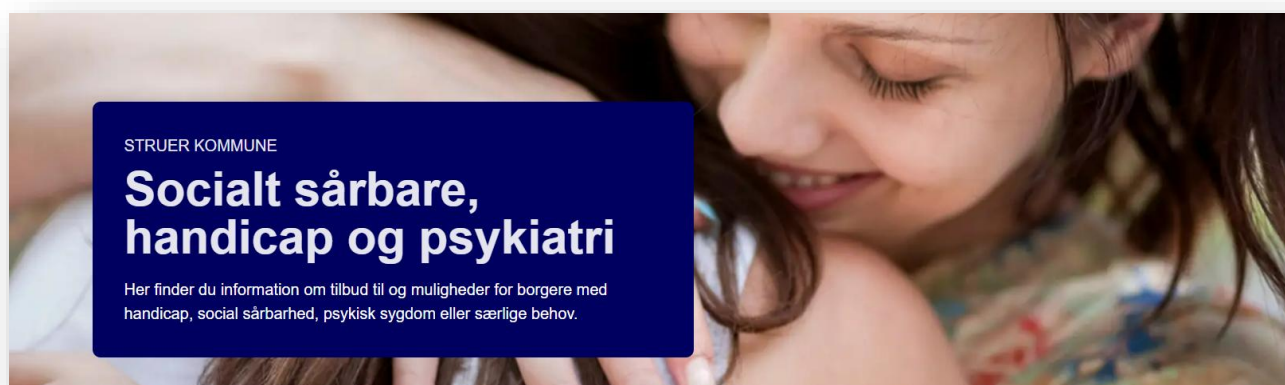
Figur 6.16.2: Skærbillede fra Struer Kommune: [Din side](#)

Link: [Din side](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Struer Kommune har en side til socialt sårbare, handicap og psykiatri.



Figur 6.16.3: Skærbillede fra Struer Kommune: [Socialt sårbare, handicap og psykiatri](#)

Link: [Socialt sårbare, handicap og psykiatri](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.17 Syddjurs Kommune

Syddjurs Kommune har en side med tilbud til unge, herunder trivsel og sundhed, stress, angst, depression, autisme og ADHD.



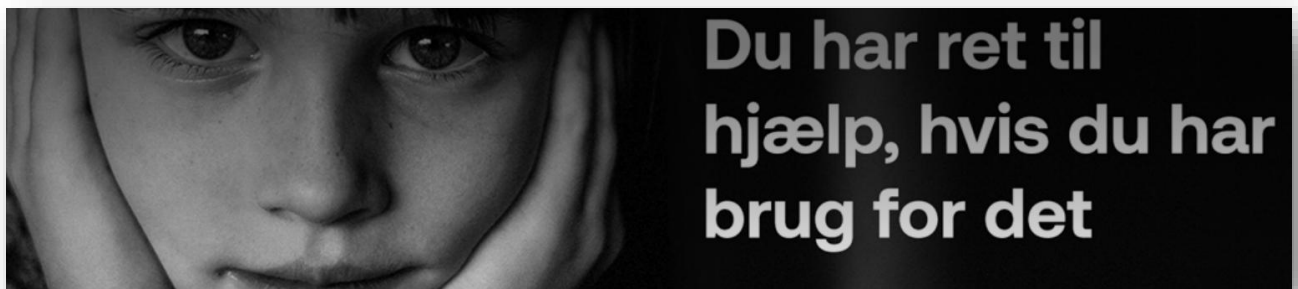
Figur 6.17.1: Skærbillede fra Syddjurs Kommune: [Tilbud til unge](#)

Link: [Tilbud til unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Syddjurs Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.17.2: Skærbillede fra Syddjurs Kommune: [Din side - børn og unge under 18 år](#)

Link: [Din side - børn og unge under 18 år](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Syddjurs Kommune har en side om social, psykiatri og handicap.

Social, psykiatri og handicap

Læs mere om én indgang, handicap, psykiatri, sagsbehandlingsfrister og rusmiddelbehandling

Figur 6.17.3: Skærbillede fra Syddjurs Kommune: [Social, psykiatri og handicap](#)

Link: [Social, psykiatri og handicap](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Syddjurs Kommune har en side til familier med særlige behov.

Familier med særlige behov

Læs mere om hvad Familierådgivningscentret kan hjælpe dig med

Figur 6.17.4: Skærbillede fra Syddjurs Kommune: [Familier med særlige behov](#)

Link: [Familier med særlige behov](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.18 Viborg Kommune

Viborg Kommune har en side med hjælp til børn, unge og familier med særlige behov eller handicap.



Figur 6.18.1: Skærbillede fra Viborg Kommune: [Familier, børn og unge med særlige behov eller handicap](#)

Link: [Familier, børn og unge med særlige behov eller handicap](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Viborg Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.18.2: Skærbillede fra Viborg Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Viborg Kommune har en side med rådgivning og vejledning på børn, unge og familier.



Figur 6.18.3: Skærbillede fra Viborg Kommune: [Rådgivning og vejledning til familier](#)

Link: [Rådgivning og vejledning til familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

6.19 Aarhus Kommune

Aarhus Kommune har en side med psykisk sygdom og sårbarhed, herunder børn og unge.

Psykisk sygdom og sårbarhed

Læs mere om Psykisk sygdom og sårbarhed i Aarhus Kommune her.

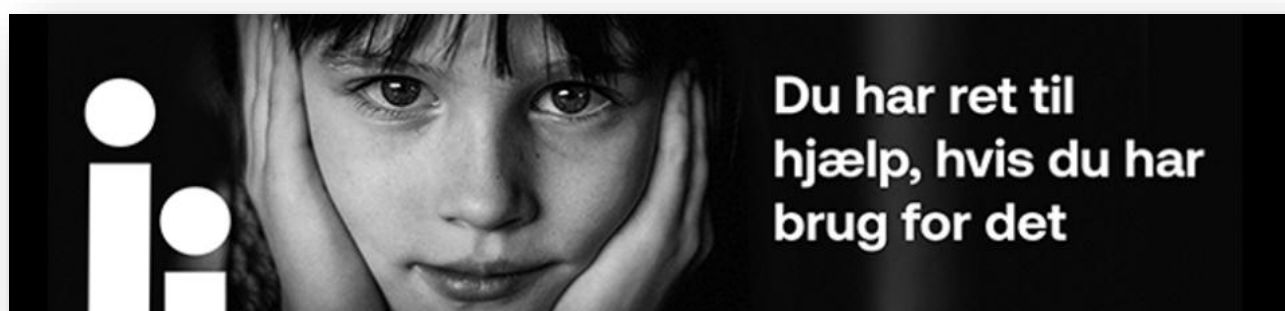
Figur 6.19.1: Skærbillede fra Aarhus Kommune: [Psykisk sygdom og sårbarhed](#)

Link: [Psykisk sygdom og sårbarhed](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aarhus Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 6.19.2: Skærbillede fra Aarhus Kommune: [Din side](#)

Link: [Din side](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aarhus Kommune har en side rettet mod forældre til børn med særlige behov.

Børn med særlige behov

Har dit barn særlige behov, på grund af f.eks. et fysisk handicap, ængstelighed, autisme eller besvær med tale og sprog? Så kan vi hjælpe. Læs om den hjælp og rådgivning du kan få som forælder.

Figur 6.19.3: Skærbillede fra Aarhus Kommune: [Børn med særlige behov](#)

Link: [Børn med særlige behov](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aarhus Kommune har en side med tidlige indsatser for at skabe bedre vilkår for børn og unge.

Tidlige indsatser

Tidlige indsatser skal skabe bedre vilkår for alle vores børn og unge. De otte projekter skal sikre en tidlig og rettidig støtte til dem, som har behov for ekstra opmærksomhed.

Figur 6.19.4: Skærbillede fra Aarhus Kommune: [Tidlige indsatser](#)

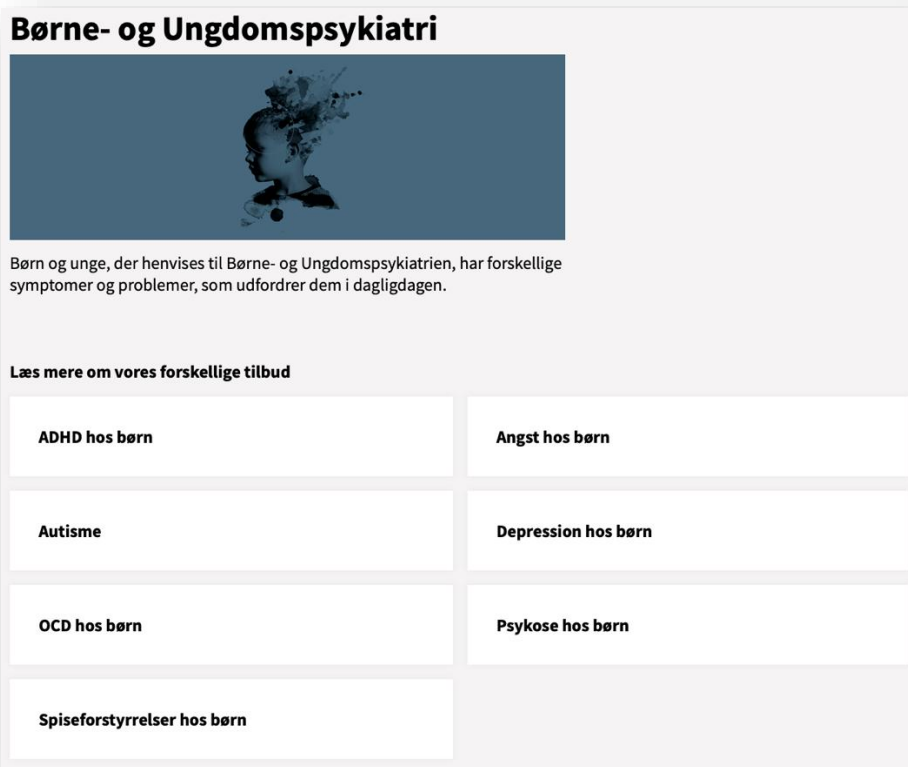
Link: [Tidlige indsatser](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.0 Region Nordjylland

Region Nordjylland har samlet et overblik over Børne- og Ungdomspsykiatri på siden nedenfor.



Figur 7.0.1: Skærmbillede fra Region Nordjylland: [Børne- og Ungdomspsykiatri](#)

Link: [Børne- og Ungdomspsykiatri](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

ADHD

På siden ”ADHD hos børn” har Region Nordjylland samlet information om følgende emner.

- Kort om ADHD
- Behandlingsforløb
- At leve med diagnosen
- Særligt til pårørende
- Mere information om behandling i Psykiatrien

- Patientforeninger
- Til fagfolk

ADHD hos børn

ADHD er en udviklingsforstyrrelse, som er kendetegnet ved koncentrationsvanskeligheder, hyperaktivitet og impulsivitet.

	Fold alle ud
Kort om ADHD	▼
Behandlingsforløb	▼
At leve med diagnosen	▼
Særligt til pårørende	▼
Mere information om behandling i Psykiatrien	▼
Patientforeninger	▼
Til fagfolk	▼

Figur 7.0.2: Skærmbillede fra Region Nordjylland: [ADHD hos børn](#)

På samme side findes henvisning til seks forskellige pjecer med yderligere information.

ADHD, BØRN PJECE ADHD/ADD-gruppe for børn (8-12 år)	→ Læs mere
ADHD, BØRN PJECE Behandling af ADHD hos børn og unge	→ Læs mere
ADHD, BØRN PJECE Dit forløb i Ambulatoriet for ADHD	→ Læs mere
ADHD, BØRN PJECE Gode råd om søvn til børn med ADHD, der har søvnvanskeligheder	→ Læs mere
ADHD, BØRN PJECE Medicinsk behandling af ADHD hos børn og unge	→ Læs mere
ADHD, BØRN PJECE Sådan kommer du godt i gang med medicin mod ADHD	→ Læs mere

Figur 7.0.3: Skærbillede fra Region Nordjylland: [ADHD hos børn](#)

Link: [ADHD hos børn](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Angst

På siden ”Angst hos børn” har Region Nordjylland samlet information om følgende emner.

- Kort om angst hos børn
- Tegneserie fortæller børn og unge om funktionelle kramper

- Om at leve med diagnosen
- Særligt til pårørende
- Mere information om behandling i Psykiatrien
- Patientforeninger

Angst hos børn

Angst er en helt almindelig og livsvigtig følelse hos alle mennesker. Den fungerer som advarselstegn i farlige situationer. Hos nogle børn og unge opstår angst dog, uden at der er en reel fare, eller angsten er overdreven i forhold til den egentlige risiko.

Fold alle ud

Kort om angst hos børn



Tegneserie fortæller børn og unge om funktionelle kramper



Om at leve med diagnosen



Særligt til pårørende



Mere information om behandling i Psykiatrien

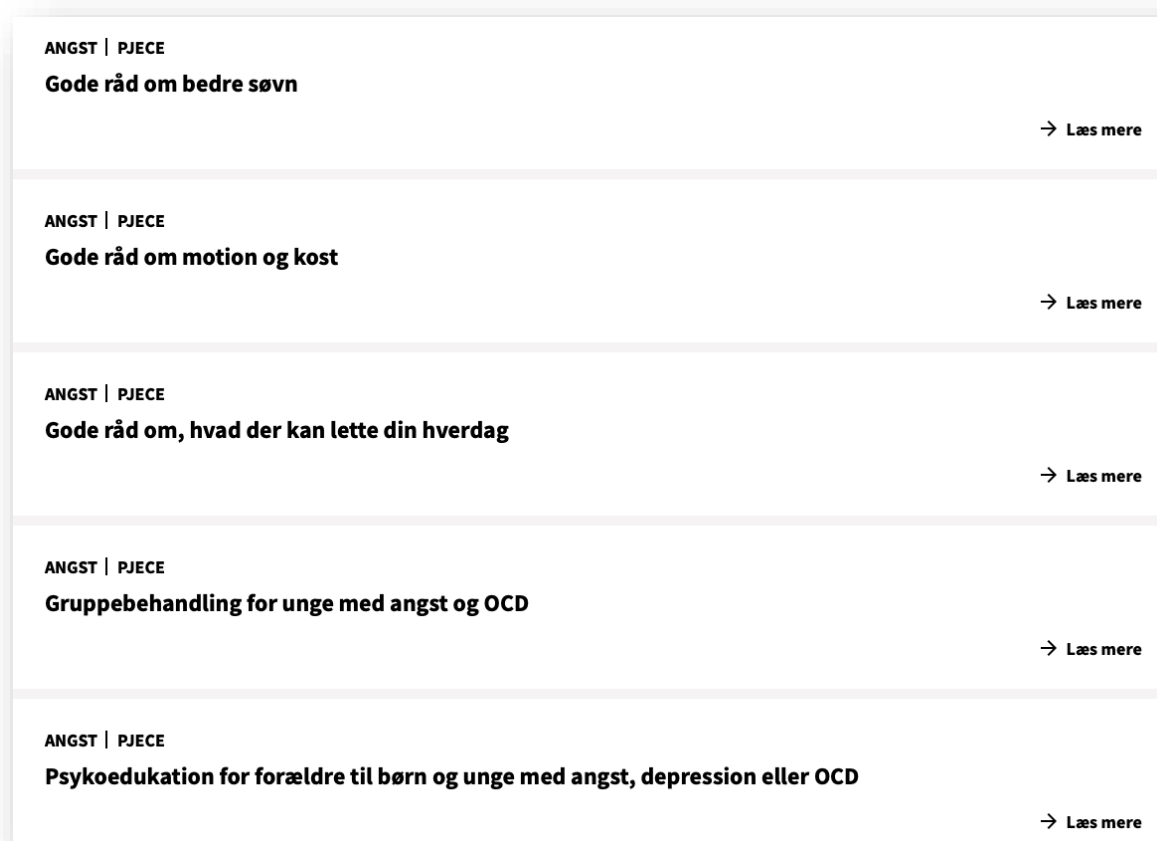


Patientforeninger



Figur 7.0.4: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Angst hos børn](#)

På samme side findes henvisning til fem forskellige pjecer med yderligere information.



Figur 7.0.5: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Angst hos børn](#)

Link: [Angst hos børn](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Autisme

På siden "Autisme" har Region Nordjylland samlet information om følgende emner.

- Kort om autisme
- Behandlingsforløb
- Særligt til pårørende
- Mere information om behandling i Psykiatrien

- Patientforeninger

Autisme

Mennesker med autisme har vanskeligheder med gensidigt socialt samspil og kommunikation. Desuden har de ofte meget intense og emnemæssigt snævre interesser, eller de har tendens til at gentagne eller rutineprægede aktiviteter.

	Fold alle ud
Kort om autisme	∨
Behandlingsforløb	∨
Særligt til pårørende	∨
Mere information om behandling i Psykiatrien	∨
Patientforeninger	∨

Figur 7.0.6: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Autisme](#)

På samme side findes henvisning til to forskellige pjecer med yderligere information.

AUTISME PJECE	
Psykoedukation for forældre til børn med autisme	→ Læs mere
AUTISME PJECE	
Psykoedukation til unge med autismspektrumforstyrrelse	→ Læs mere

Figur 7.0.7: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Autisme](#)

Link: [Autisme](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Depression

På siden ”Depression hos børn” har Region Nordjylland samlet information om følgende emner.

- Kort om depression hos børn
- Behandlingsforløb
- Særligt til pårørende
- Mere information om behandling i Psykiatrien
- Patientforeninger

Depression hos børn

Depressioner hos børn og unge kan vise sig på samme måde som hos voksne i form af tristhed, nedsat energi- og aktivitetsniveau, manglende lyst og interesse, nedsat selvtillid samt symptomer fra kroppen som smerter fra mave, hoved eller muskler.

Fold alle ud

Kort om depression hos børn



Behandlingsforløb



Særligt til pårørende



Mere information om behandling i Psykiatrien



Patientforeninger



Figur 7.0.8: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Depression hos børn](#)

På samme side findes henvisning til seks forskellige pjecer med yderligere information.

DEPRESSION PJECE Behandlingsgruppe for unge med depression	→ Læs mere
DEPRESSION PJECE Gode råd om bedre søvn	→ Læs mere
DEPRESSION PJECE Gode råd om motion og kost	→ Læs mere
DEPRESSION PJECE Gode råd om, hvad der kan lette din hverdag	→ Læs mere
DEPRESSION PJECE Psykoedukation for forældre til børn og unge med angst, depression eller OCD	→ Læs mere
DEPRESSION PJECE Ung med depression	→ Læs mere

Figur 7.0.9: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Depression hos børn](#)

Link: [Depression hos børn](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD

På siden ”OCD hos børn” har Region Nordjylland samlet information om følgende emner.

- Kort om OCD hos børn
- Behandlingsforløb
- Særligt til pårørende
- Mere information om behandling i Psykiatrien
- Patientforeninger

OCD hos børn

Obsessiv-kompulsiv tilstand (OCD) er en sygdom, hvor man har tilbagevendende tvangstanker eller tvangshandlinger.

	Fold alle ud
Kort om OCD hos børn	▼
Behandlingsforløb	▼
Særligt til pårørende	▼
Mere information om behandling i Psykiatrien	▼
Patientforeninger	▼

Figur 7.0.10: Skærbillede fra Region Nordjylland: [OCD hos børn og unge](#)

På samme side findes henvisning til en pjece med yderligere information.

OCD | PJECE
Psykoedukation for forældre til børn og unge med angst, depression eller OCD

→ Læs mere

Figur 7.0.11: Skærbillede fra Region Nordjylland: [OCD hos børn og unge](#)

Link: [OCD hos børn og unge](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Psykose

På siden ”Psykose hos børn” har Region Nordjylland samlet information om følgende emner.

- Kort om psykose hos børn
- Særligt til pårørende
- Mere information om behandling i Psykiatrien
- Patientforeninger

Psykose hos børn

Psykose er en mental tilstand af sindssyge, hvor tænkning, sansning og sindsstemning er forstyrret på en måde, der medfører svigtende realitetssans. Psykoser hos børn og unge er relativt sjældne og forekommer hos under 0,5 %.

Fold alle ud

Kort om psykose hos børn



Særligt til pårørende



Information om behandling i Psykiatrien

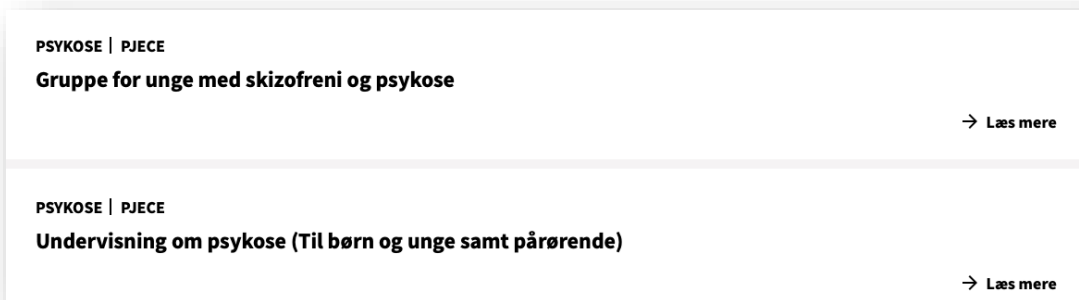


Patientforeninger



Figur 7.0.12: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Psykose hos børn](#)

På samme side findes henvisning til to forskellige pjecer med yderligere information.



Figur 7.0.13: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Psykose hos børn](#)

Link: [Psykose hos børn](#)
Dato besøgt: 23-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Spiseforstyrrelser

På siden ”Spiseforstyrrelser hos børn” har Region Nordjylland samlet information om følgende emner.

- Kort om spiseforstyrrelser hos børn
- Behandlingsforløb
- Særligt til pårørende
- Mere information om behandling i Psykiatrien
- Patientforeninger

Spiseforstyrrelser hos børn

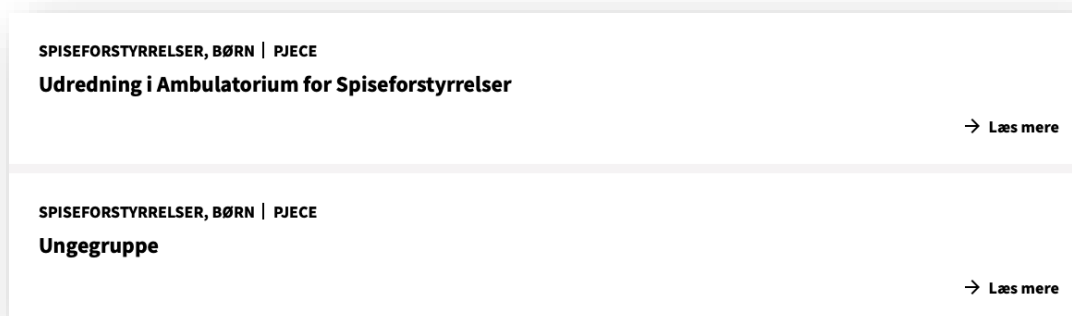
Spiseforstyrrelser er alvorlige sygdomme, som både børn og unge kan være ramt af. Ofte er der brug for længerevarende behandling.

	Fold alle ud
Kort om spiseforstyrrelser hos børn	∨
Behandlingsforløb	∨
Særligt til pårørende	∨
Mere information om behandling i Psykiatrien	∨
Patientforeninger	∨

Figur 7.0.14: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Spiseforstyrrelser hos børn](#)

På samme side findes henvisning til tolv forskellige pjecer med yderligere information.

SPISEFORSTYRRELSER, BØRN PJECE	
Behandling af anoreksi under indlæggelse	→ Læs mere
SPISEFORSTYRRELSER, BØRN PJECE	
Behandling hos Ambulatorium for Spiseforstyrrelser	→ Læs mere
SPISEFORSTYRRELSER, BØRN PJECE	
Forældreakademi	→ Læs mere
SPISEFORSTYRRELSER, BØRN PJECE	
Gruppeforløb for indlagte patienter med en spiseforstyrrelse	→ Læs mere
SPISEFORSTYRRELSER, BØRN PJECE	
Gruppeforløb for indlagte patienter med en spiseforstyrrelse (Information til pårørende)	→ Læs mere
SPISEFORSTYRRELSER, BØRN PJECE	
Mestringsgruppe for unge og deres forældre	→ Læs mere



Figur 7.0.15: Skærbillede fra Region Nordjylland: [Spiseforstyrrelser hos børn](#)

Link: [Spiseforstyrrelser hos børn](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.1 Brønderslev Kommune

Brønderslev Kommune har en side med hjælp til børn, unge og familier.



Figur 7.1.1: Skærbillede fra Brønderslev Kommune: [Familie, børn og unge](#)

Link: [Familie, børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Brønderslev Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 7.1.2: Skærbillede fra Brønderslev Kommune: [DinSide - Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [DinSide - Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Brønderslev Kommune har en side til personer med psykiske problemer og deres pårørende.



Figur 7.1.3: Skærbillede fra Brønderslev Kommune: [Psykiske problemer](#)

Link: [Psykiske problemer](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Brønderslev Kommune har en side til pårørende til personer med psykisk lidelse.

Pårørende til person med psykisk lidelse

Figur 7.1.4: Skærbillede fra Brønderslev Kommune: [Pårørende til person med psykisk lidelse](#)

Link: [Pårørende til person med psykisk lidelse](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.2 Frederikshavn Kommune

Frederikshavn Kommune har en side med hjælp til børn, unge og familier.



Figur 7.2.1: Skærbillede fra Frederikshavn Kommune: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Link: [Støtte til børn, unge og familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Frederikshavn Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.

Ung og brug for støtte?

Figur 7.2.2: Skærbillede fra Frederikshavn Kommune: [Ung og brug for støtte?](#)

Link: [Ung og brug for støtte?](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Frederikshavn Kommune har en side om handicap og psykiatri, samt hjælp og støtte.

Handicap og psykiatri

Figur 7.2.3: Skærbillede fra Frederikshavn Kommune: [Handicap og psykiatri](#)

Link: [Handicap og psykiatri](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.3 Hjørring Kommune

Hjørring Kommune har en side med hjælp til børn, unge og familier.



Figur 7.3.1: Skærbillede fra Hjørring Kommune: [Hjælp til børn unge og familier](#)

Link: [Hjælp til børn unge og familier](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hjørring Kommune har en side om handicap og socialpsykiatri, herunder børn og unge.



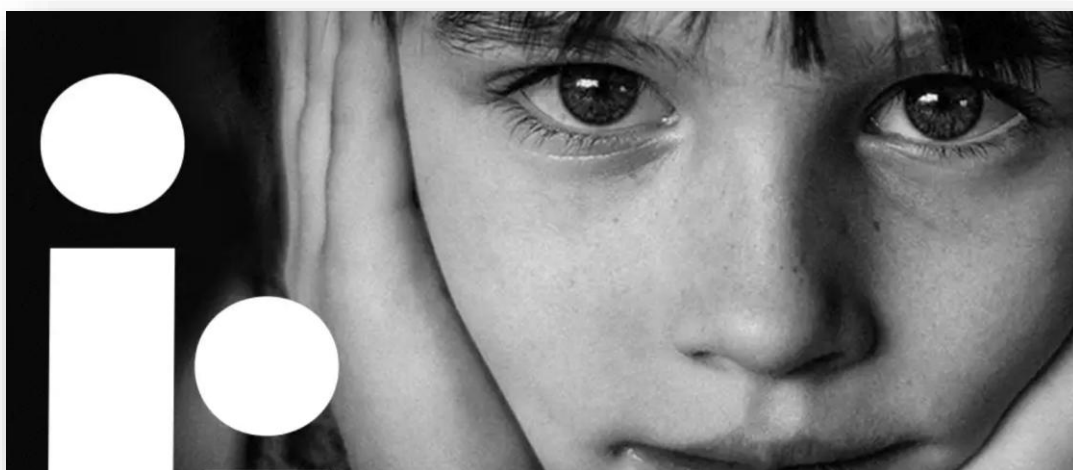
Figur 7.3.2: Skærbillede fra Hjørring Kommune: [Handicap og socialpsykiatri](#)

Link: [Handicap og socialpsykiatri](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hjørring Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 7.3.3: Skærbillede fra Hjørring Kommune: [Er du barn eller ung og har det svært?](#)

Link: [Er du barn eller ung og har det svært?](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hjørring Kommune har en side rettet til unge, herunder psykologhjælp og ungeindgangen.



Figur 7.3.4: Skærmbillede fra Hjørring Kommune: [Ung og uddannelse](#)

Link: [Ung og uddannelse](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.4 Jammerbugt Kommune

Jammerbugt Kommune har en side med børne- og familierådgivningen.



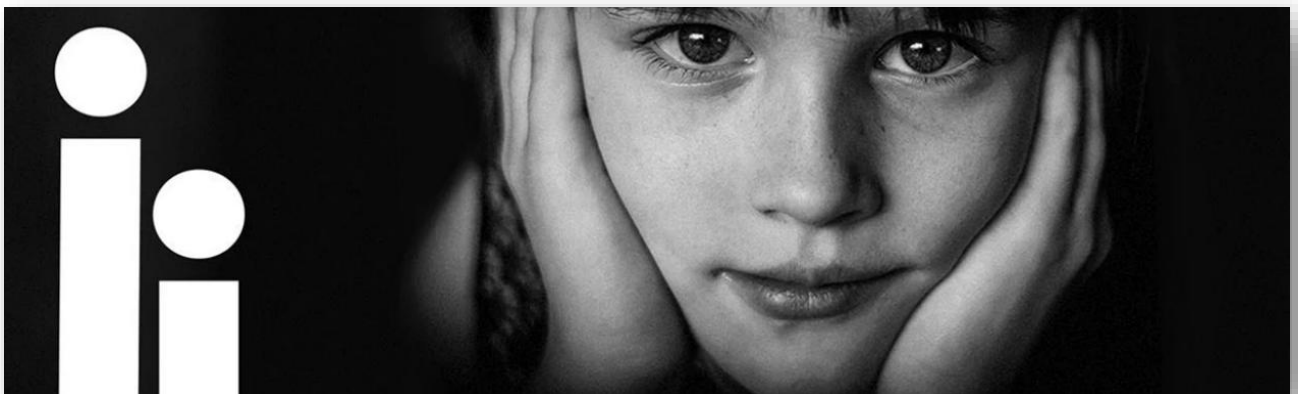
Figur 7.4.1: Skærbillede fra Jammerbugt Kommune: [Børne- og Familierådgivningen](#)

Link: [Børne- og Familierådgivningen](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Jammerbugt Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 7.4.2: Skærbillede fra Jammerbugt Kommune: [Din side - for børn og unge](#)

Link: [Din side - for børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Jammerbugt Kommune har en side for børn med særlige behov.



Figur 7.4.3: Skærbillede fra Jammerbugt Kommune: [Børn med særlige behov](#)

Link: [Børn med særlige behov](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Jammerbugt Kommune har en side til familier, hvor problemerne nogle gange er af en sådan karakter, at der er brug for hjælp udefra.



Figur 7.4.4: Skærbillede fra Jammerbugt Kommune: [Familiecentret](#)

Link: [Familiecentret](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.5 Læsø Kommune

Læsø Kommune har en side med internet psykiatri.



Figur 7.5.1: Skærbillede fra Læsø Kommune: [Internet-psykiatrien](#)

Link: [Internet-psykiatrien](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Læsø Kommune har en side for børn og unge, som har brug for hjælp.



Figur 7.5.2: Skærbillede fra Læsø Kommune: [Find En Voksen](#)

Link: [Find En Voksen](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Læsø Kommune har en side med rådgivning og vejledning på børn og unge.

Rådgivning til børn og unge

Figur 7.5.3: Skærbillede fra Læsø Kommune: [Rådgivning til børn og unge](#)

Link: [Rådgivning til børn og unge](#)

Dato besøgt: 20-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.6 Mariagerfjord Kommune

Mariagerfjord Kommune har samlet de let tilgængelige tilbud for henholdsvis familier, børn og unge på hver deres side. Der tilbydes blandt andet information om PPR, gruppe- og støttetilbud målrettet diagnoserne angst, ADHD og autisme.

Støtte til familier

Der findes forskellige støttemuligheder for familier - både individuel støtte og gruppeforløb.

Støtte til unge

Vi har forskellige støttemuligheder til dig, der er ung.

Støtte til børn i skole

Der findes forskellige støttemuligheder til børn, der går i skole.

Figur 7.6.1: Skærmbillede fra Mariagerfjord Kommune: [Støtte til familier](#), [Støtte til unge](#) og [Støtte til børn i skole](#)

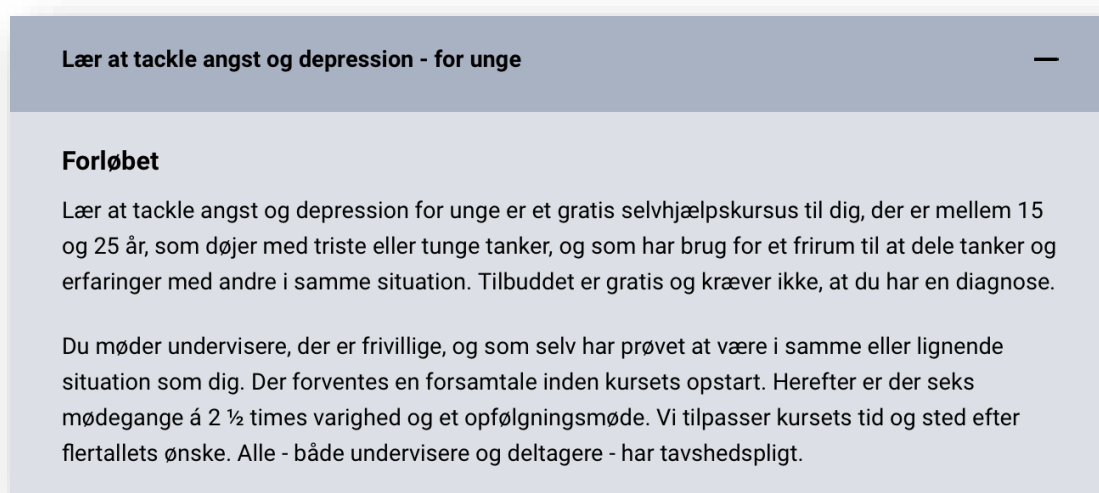
Link:

- [Støtte til familier](#)
- [Støtte til unge](#)
- [Støtte til børn i skole](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Mariagerfjord Kommune henviser under ”Børn og unges sundhed” til kurserne ”Lær at tackle angst og depression – for unge”.



The screenshot shows a webpage header with the title "Lær at tackle angst og depression - for unge" and a horizontal line. Below the header is a section titled "Forløbet" (The course). The text describes a free self-help course for young people aged 15-25 who experience sadness or heavy thoughts. It mentions that the course is free, requires no diagnosis, and involves meeting volunteer teachers who have experienced similar situations. The course consists of six sessions, each 2.5 hours long, plus a follow-up meeting. Sessions are adapted to the participants' needs, and both teachers and participants have a confidentiality agreement.

Figur 7.6.2: Skærbillede fra Mariagerfjord Kommune: [Børn og unges sundhed](#)

Link: [Børn og unges sundhed](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Mariagerfjord Kommune har siden ”Brugbar viden og kontakt til os” med kontaktoplysninger som kan benyttes af unge under 18 år der har brug for hjælp.



Figur 7.6.3: Skærbillede fra Mariagerfjord Kommune: [Brugbar viden og kontakt til os](#)

Link: [Brugbar viden og kontakt til os](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.7 Morsø Kommune

Morsø Kommune tilbyder Gratis anonym rådgivning for børn og unge i alderen 15-30 år.



Figur 7.7.1: Skærbillede fra Morsø Kommune: [Gratis anonym rådgivning for børn og unge](#)

Link: [Gratis anonym rådgivning for børn og unge](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Morsø Kommune har siden ”Pædagogisk Psykologisk Rådgivning”.



Figur 7.7.2: Skærbillede fra Morsø Kommune: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning](#)

Link: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under siden ”Rådgivning til børn, unge og forældre” findes der henvisning til Åben rådgivning, PPR og BørneTelefonen.

Rådgivning til børn, unge og forældre

Brug for rådgivning, hjælp eller støtte til dit barn eller som familie?



Kontakt

PPR

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning
Morsø Kommune
Jernbanevej 7
7900 Nykøbing M

Telefon: 99 70 61 30

Kontakt

BørneTelefonen

Ring eller send en sms til:

Telefon: 116111

Figur 7.7.3: Skærbillede fra Morsø Kommune: [Rådgivning til børn, unge og forældre](#)

Link: [Rådgivning til børn, unge og forældre](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Morsø Kommune har på siden nedenfor samlet links der viser videre til BørneTelefonen, ForældreTelefonen, Livslinien, foreningen spiseforstyrrelser og selvskaede.

Råd og Vejledning til børn, unge og forældre

Sundhedsplejens mål er at støtte familier i at varetage barnets og den unges sundhed og udvikling i en positiv retning.



Kontakt

Sundhedsplejen

Jernbanevej 7
7900 Nykøbing Mors

Telefon: 9970 7163

Figur 7.7.4: Skærbillede fra Morsø Kommune: [Råd og Vejledning til børn, unge og forældre](#)

Link: [Råd og Vejledning til børn, unge og forældre](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.8 Rebild Kommune

Rebild Kommune har siden ”Anonym Familierådgivning” målrettet børn og unge under 18 år.



Læs mere

- Skolefritidsordning (SFO)
- Skoler
- Familie og børn

Anonym familierådgivning

Anonym familierådgivning er et tilbud til børn, unge og forældre i Rebild Kommune om støtte til løsning af vanskeligheder i familien.

Du kan kontakte anonym familierådgivning hvis:

- Du oplever, at det i nogle situationer er svært at varetage forælderrollen.
- Du føler dig i vildrede om opdragelsen af jeres barn.
- Du som forælder er bekymret for dit barns udvikling, og om han/hun trives.
- Der er mange konflikter i familien.
- Du oplever udfordringer som sammenbragt familie.
- Du er under 18 år, og har brug for en snak om dine problemer.

Figur 7.8.1: Skærbillede fra Rebild Kommune: [Anonym Familierådgivning](#)

Link: [Anonym Familierådgivning](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden nedenfor henviser Rebild Kommune til kontaktoplysninger på familievejlederen som kan hjælpe ved forskellige psykiske diagnoser.



Læs mere

- Personlig hjælp og støtte
- Handicap og job
- Hjælpemidler

Ring til Familiehuset i Rebild Kommune 99 88 78 56 – spørg efter familievejlederen

☎ +45 99 88 78 56

✉

Familievejledning - når dit barn har fået en diagnose

Har du et barn med særlige fysiske eller psykiske udfordringer, kan du og din familie have brug for ekstra støtte og vejledning. Det kan for eksempel være, at dit barn er blevet diagnosticeret med et varigt fysisk eller psykisk handicap som ADHD, autisme, Downs syndrom, diabetes eller cancer.

Figur 7.8.2: Skærbillede fra Rebild Kommune: [Familievejlederen - når dit barn har fået en diagnose](#)

Link: [Familievejlederen - når dit barn har fået en diagnose](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Rebild Kommune henviser 13-17-årige med angst til tilbuddet ”Chilled”.



Læs mere

- Personlig hjælp og støtte
- Skolefritidsordning (SFO)
- Skoler

Chilled - forebyggende behandling til unge med angst (13-17 år)

Er du forælder til en ung, som viser tegn på angst? Det kan for eksempel være angst for adskillelse, for at være alene hjemme, for at komme i skole, eksamen eller angst for dyr. Det kan også være, at dit barn er bekymret uden at vide, hvad grunden er. Fylder angsten så meget, at du er bekymret for dit barns trivsel? Og måske også jeres families trivsel?

Figur 7.8.3: Skærbillede fra Rebild Kommune: [Chilled - forebyggende behandling til unge med angst \(13-17 år\)](#)

Link: [Chilled - forebyggende behandling til unge med angst \(13-17 år\)](#)
Dato besøgt: 23-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Rebild Kommune har ligeledes henvisning til angstilbud for 7-12-årige.



Læs mere

- Personlig hjælp og støtte
- Skolefritidsordning (SFO)
- Skoler

Cool Kids - forebyggende behandling til børn med angst (7-12 år)

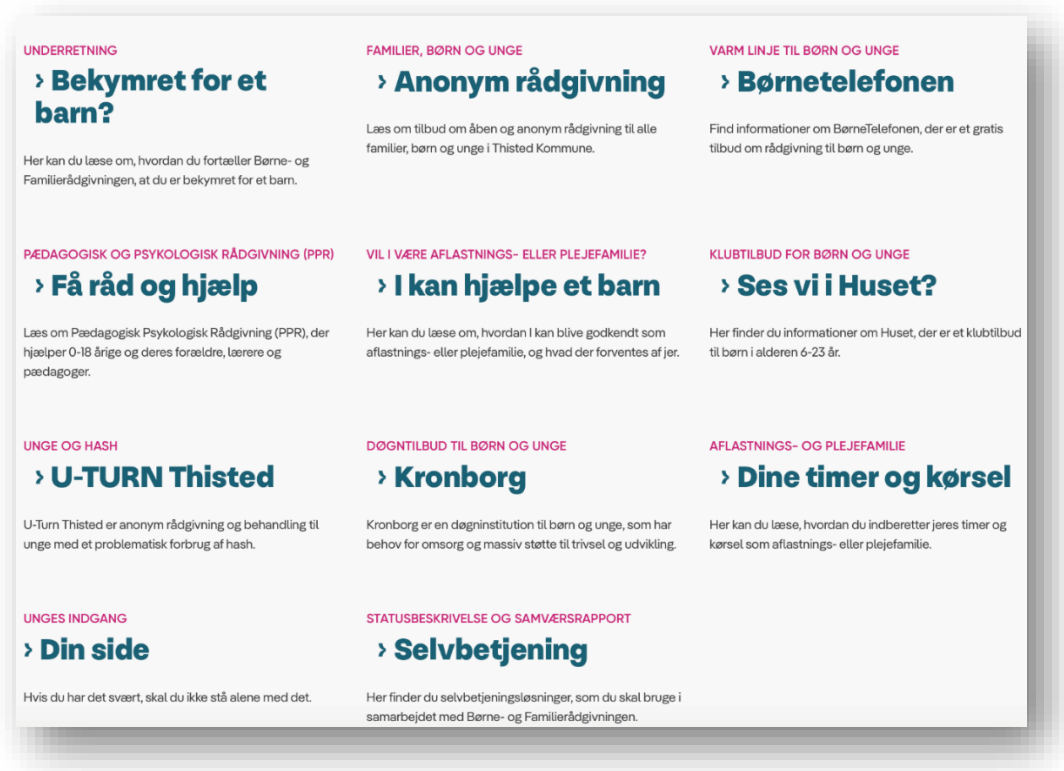
Er du forælder til et barn, som lider af angst i så alvorlig grad, at det griber forstyrrende ind i dets liv og udvikling? Det kan for eksempel være angst for adskillelse, for at være alene hjemme, for at komme i skole eller angst for dyr. Det kan også være, at dit barn er angst uden at vide, hvad grunden er. Fylder angsten så meget, at du er bekymret for dit barns trivsel? Og måske også jeres families trivsel?

Figur 7.8.4: Skærbillede fra Rebild Kommune: [Cool Kids - forebyggende behandling til børn med angst \(7-12 år\)](#)

Link: [Cool Kids - forebyggende behandling til børn med angst \(7-12 år\)](#)
Dato besøgt: 23-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.9 Thisted Kommune

Thisted Kommune har samlet let tilgængelige tilbud til børn og unge under siden ”Sårbare børn, unge og familier”.



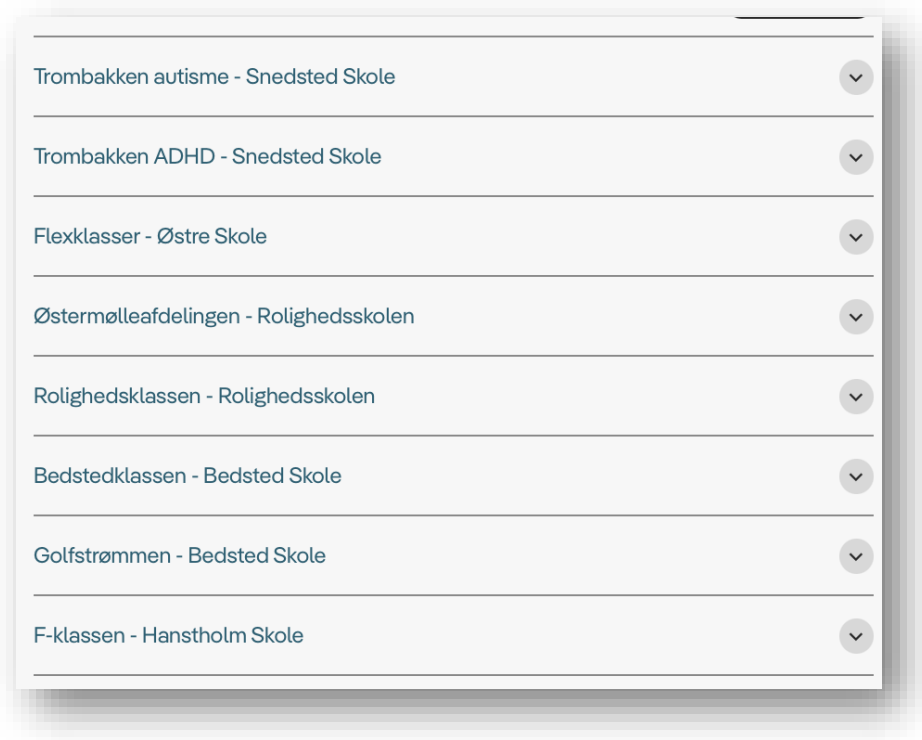
Figur 7.9.1: Skærbillede fra Thisted Kommune: [Sårbare børn og unge](#)

Link: [Sårbare børn og unge](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Thisted Kommune har samlet Specialtilbud til børn med behov for særlig støtteindsats på nedenstående side.



Figur 7.9.2: Skærbillede fra Thisted Kommune: [Specialtilbud](#)

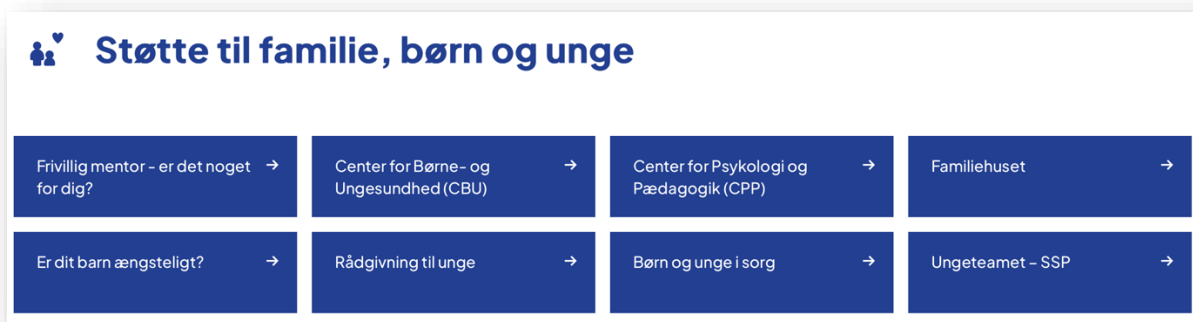
Link: [Specialtilbud](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.10 Vesthimmerlands Kommune

Vesthimmerlands Kommune har samlet let tilgængelige tilbud på siden ”Støtte til familie, børn og unge”.



Figur 7.10.1: Skærbillede fra Vesthimmerlands Kommune: [Støtte til familie, børn og unge](#)

Link: [Støtte til familie, børn og unge](#)
Dato besøgt: 23-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Vesthimmerlands Kommune har nedenstående side med kontaktoplysninger til børn og unge under 18 år.



Figur 7.10.2: Skærbillede fra Vesthimmerlands Kommune: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Link: [Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Hjælp og tilskud” har Vesthimmerlands Kommune samlet en række links, der kan hjælpe forældre til et barn eller en ung med handicap videre i den rigtige retning.



Figur 7.10.3: Skærbillede fra Vesthimmerlands Kommune: [Hjælp og tilskud](#)

Link: [Hjælp og tilskud](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Mental sundhed” har Vesthimmerlands Kommune henvist til kurser for unge med angst og depression samt information til pårørende.



Figur 7.10.4: Skærmbillede fra Vesthimmerlands Kommune: [Mental sundhed](#)

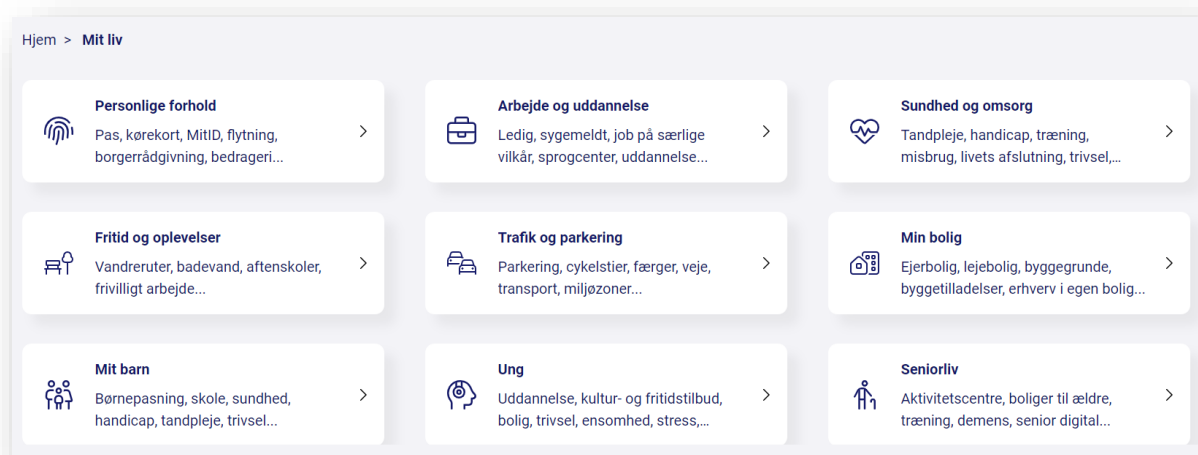
Link: [Mental sundhed](#)

Dato besøgt: 23-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

7.11 Aalborg Kommune

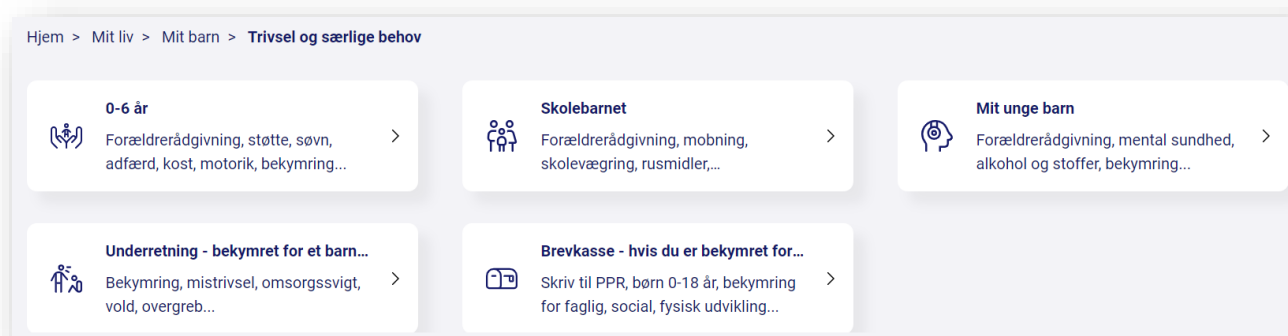
Aalborg kommune tilbyder både generelle tilbud og ved nedenstående diagnoser let tilgængeligt materiale, såsom nyttige informationer, diverse kurser, forløb og vejledning målrettet børn, unge og forældre. Aalborg Kommune har opdelt materialet i diverse kategorier blandt andet; Mit barn, Ung, Sundhed og omsorg, Fritid og oplevelser, Arbejde og uddannelse, hvilket udgør kategorier relevante for børn, unge og forældre.



Figur 7.11.1: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Mit liv](#)

Link: [Mit liv](#)
Dato besøgt: 07-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune deler yderligere kategorierne op i 0-6 år, Skolebarnet, Mit unge barn og Brevkasse – hvis du er bekymret for...



Figur 7.11.2: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Trivsel og særlige behov](#)

Link: [Trivsel og særlige behov](#)

Dato besøgt: 07-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Generelle tilbud

Aalborg Kommune giver adgang til selv at kontakte en trivselsperson gennem PPR's Brevkasse for forældrene, hvor de kan skrive via en kontaktformular, hvis deres barn er ked af at gå i skole, eller ved bekymring for barnets udvikling. Indgangen til denne brevkasse kan ske fra forskellige kategorier på Aalborg Kommunes hjemmeside.



Figur 7.11.3: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Mit barn er ked af at gå i skole](#)

Link: [Mit barn er ked af at gå i skole](#)

Dato besøgt: 07-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Hjem > Mit liv > Mit barn > Trivsel og særlige behov > PPR's Brevkasse - hvis du er bekymret for dit barns udvikling

PPR's Brevkasse - hvis du er bekymret for dit barns udvikling

Fagpersoner fra PPR kan hjælpe med at svare på spørgsmål, hvis du er bekymret for dit barns faglige, sociale eller fysiske udvikling. Du får svar på den mail, som du angiver. Vi forsøger altid at svare dig, så hurtigt som muligt.

Figur 7.11.4: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [PPR's Brevkasse - hvis du er bekymret for dit barns udvikling](#)

Link: [PPR's Brevkasse - hvis du er bekymret for dit barns udvikling](#)

Dato besøgt: 07-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune tilbyder ligeledes forskellige typer af specialundervisningstilbud, herunder ADHD-klasser, DELTA-klasser, Fokusklasser m.m., som henvender sig til børn og unge med forskellige diagnoser, psykiske problemer, mistrivsel og udfordringer, som gør dem egnede til specialundervisningstilbud.



Figur 7.11.5: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Forskellige typer af specialundervisningstilbud](#)

Link: [Forskellige typer af specialundervisningstilbud](#)

Dato besøgt: 07-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune tilbyder en specifik side til barn og ung, hvor barnet eller det unge menneske, selv kan henvende sig for at få hjælp.



Figur 7.11.6: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Din side som barn og ung - hvis du har brug for hjælp](#)

Under siden for barn og ung henvises der til diverse steder at få hjælp, herunder:

- BørneTelefonen
- Sexlinien
- Livslinien (hvis du tænker på selvmord)
- Headspace Aalborg

Link: [Din side som barn og ung - hvis du har brug for hjælp](#)

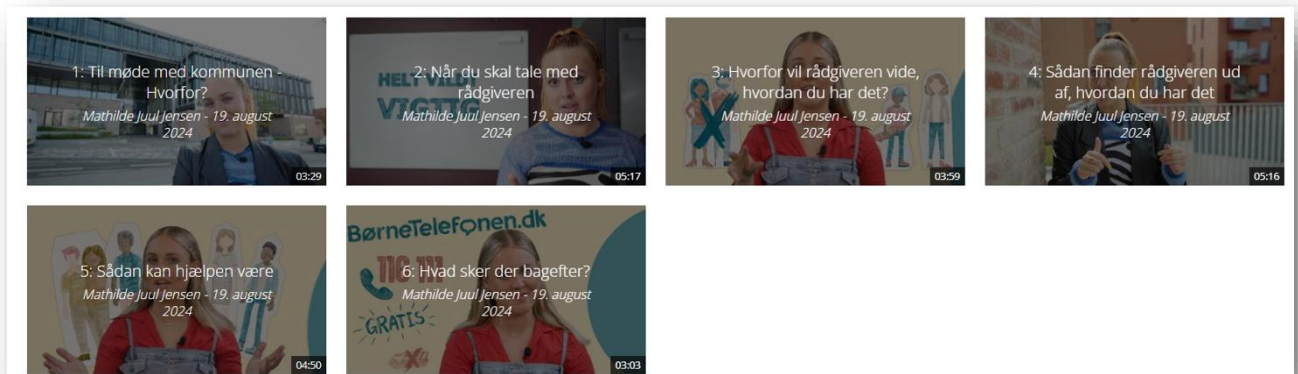
Dato besøgt: 07-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune har lavet nogle let tilgængelige videoer med henblik på at forberede barnet eller den unge på mødet med kommunen. Videoernes titler kan ses herunder:



Figur 7.11.7: Skærmbillede fra Aalborg Kommune: [Når du skal til møde hos kommunen](#)



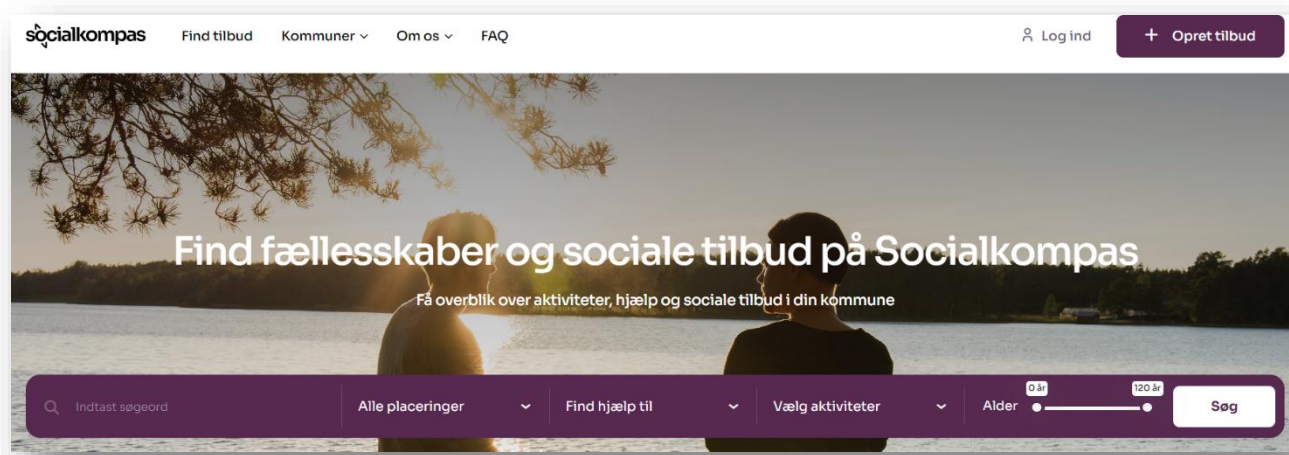
Figur 7.11.8: Skærmbillede fra Aalborg Kommune: [Når du skal til møde hos kommunen](#)

Link: [Når du skal til møde hos kommunen](#)

Dato besøgt: 07-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune har for den unge samlet en række let tilgængelige tilbud, hvor det er muligt at finde fællesskaber, og der henvises til socialkompas.dk:



Figur 7.11.9: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Social kompas](#)

Link:

- [Fritid og indflydelse](#)
- [Social kompas](#)

Dato besøgt: 07-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

ADHD og ADD

Aalborg Kommune har let tilgængeligt materiale henvendt til diagnosen ADHD og ADD, hvor der tilbydes forældrekursus og gruppeforløb til forældre med børn i alderen 0-17 år med diagnose.



Figur 7.11.10: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [ADHD-vejledning](#)

Link: [ADHD-vejledning](#)

Dato besøgt: 08-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle. Gratis og kræver ingen forudsætninger.

Aalborg Kommune tilbyder information om forskellige typer af specialundervisningstilbud, herunder tilbud til børn og unge med ADHD fra 0. – 10. klasse.



Figur 7.11.11: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [ADHD-klasserne](#)

Link: [ADHD-klasserne](#)

Dato besøgt: 08-09-2024

Tilgængeligt: Let tilgængeligt for alle

Angst og depression

Aalborg Kommune tilbyder information om angst og depression for barn, ung og forældre. Herunder information til at lære at håndtere angst og depression.



Lær at tackle angst og depression

Få inspiration til, hvordan du kan tackle dine problemer og udfordringer med angst eller depression.

Figur 7.11.12: Skærmbillede fra Aalborg Kommune: [Lær at tackle angst og depression](#)

Link: [Lær at tackle angst og depression](#)

Dato besøgt: 08-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune har samlet let tilgængelig information til forældre, hvis barn viser tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder. Denne information vejleder forældre i, hvilke tegn der forekommer på angst, depression eller adfærdsvanskeligheder, samt hvordan de henstilles til Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)



Mit barn har følelsesmæssige udfordringer

Viser dit barn tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder kan I få hjælp af PPR - Pædagogisk Psykologisk Rådgivning.

Figur 7.11.13: Skærmbillede fra Aalborg Kommune: [Mit barn har følelsesmæssige udfordringer](#)

Link: [Mit barn har følelsesmæssige udfordringer](#)

Dato besøgt: 08-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Herunder er der forskellige faner som kan åbnes, 'hvis du vil vide mere', blandt andet:

- Forløb: Cool Kids
- Forløb: Mind my mind
- Gruppeforløb: Forældre til angste børn
- Temamøde: Oplæg på skolen for forældre og personale



Figur 7.11.14: Skærmbillede fra Aalborg Kommune: [Hvis du vil vide mere](#)

Forløb: Cool Kids

Cool Kids er et manualbaseret angstbehandlingsprogram for børn og unge, som bygger på kognitiv adfærdsterapi. Det tilbydes i tre varianter:

- Cool Kids for børn i alderen 7-12 år.

- Chilled for unge i udskolingen.
- Individuelle forløb for skolebørn.

Både Cool Kids og Chilled foregår i grupper med 5-6 børn og deres forældre, som mødes 10 gange over tre måneder. Et vigtigt element er, at børnene arbejder med opgaver mellem sessionerne, med støtte fra forældrene, som lærer strategier til at hjælpe deres barn med at håndtere angsten. Skoler inddrages efter behov, og der kan tilbydes et møde med skolen ved forløbets afslutning.

Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Forløb: Mind my mind

Forløb til børn, der viser tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder. Forløbet er forebyggende og har ikke til formål at give en diagnose. Formålet er tidlig og forebyggende hjælp, og består af individuel psykologbehandling, hvor forælder deltager, som støtte. Forløbet varer 9-13 uger, hver session varer 1 time. Forløbet foreligger i ordinær arbejdstid.

Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Forebyggende forløb, derfor ikke tilgængeligt ved allerede udredning og diagnosticering i Børne- og Ungdomspsykiatrien.

Gruppeforløb: Forældre til angste børn

Gruppeforløbet for forældre til angste børn varer 5 gange á 2 timer. Det indeholder oplæg om angst, hjemmeopgaver og materiale med øvelser. Du møder også andre forældre og deler erfaringer. Formålet er at hjælpe dig med at forstå og håndtere dit barns ængstelighed og forebygge angst.

Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Temamøde: Oplæg på skolen for forældre og personale

PPR's angstteam afholder temamøder på skoler om børn og unge i risiko for eller med angst. Fokus er på, hvordan vi kan opdage og støtte dem gennem forebyggelse eller mere indgribende tiltag.

Link: [Hvis du vil vide mere](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune tilbyder information om forskellige typer af specialundervisningstilbud, herunder Fokusklasserne, som er et tilbud til børn og unge med blandt andet belastningssymptomer i form af angst, høj grad af udtrætning, ufrivilligt skolefravær, stress og/eller psykosomatiske symptomer.



Figur 7.11.15: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Fokusklasserne](#)

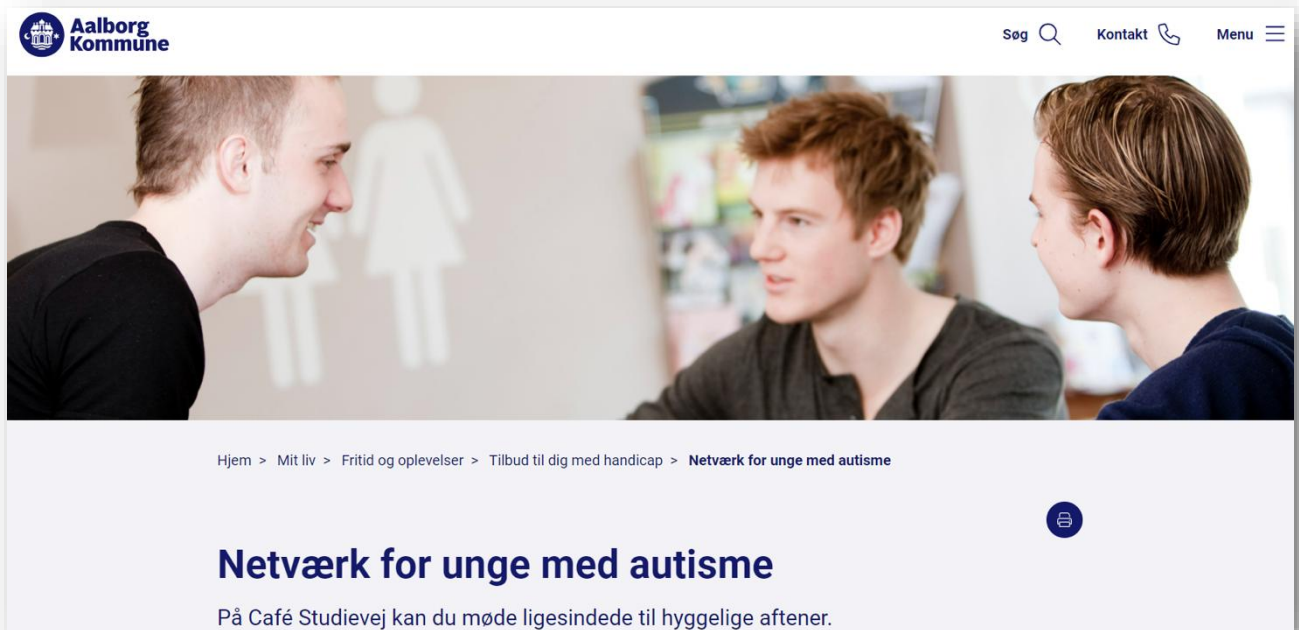
Link: [Fokusklasserne](#)

Dato besøgt: 10-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Autisme

Aalborg Kommune har samlet en række let tilgængelige tilbud til børn og unge med autisme, herunder mulighed for at danne sig et netværk af ligesindede gennem en fritidscafé og gaming.



The screenshot shows the Aalborg Kommune website. At the top left is the logo for Aalborg Kommune. To the right are navigation links for 'Søg', 'Kontakt', and 'Menu'. Below the navigation is a large image of three young men talking. Underneath the image is a breadcrumb trail: 'Hjem > Mit liv > Fritid og oplevelser > Tilbud til dig med handicap > Netværk for unge med autisme'. The main heading is 'Netværk for unge med autisme' in a large, bold, dark blue font. Below the heading is a sub-heading: 'På Café Studievej kan du møde ligesindede til hyggelige aftener.' There is a small circular icon with a speech bubble to the right of the main heading.

Figur 7.11.16: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Netværk for unge med autisme](#)

Link: [Netværk for unge med autisme](#)

Dato besøgt: 08-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle



The screenshot shows the Aalborg Kommune website. At the top left is the logo for Aalborg Kommune. To the right are navigation links for 'Søg', 'Kontakt', and 'Menu'. Below the navigation is a large image of three young men talking. Underneath the image is a breadcrumb trail: 'Hjem > Mit liv > Fritid og oplevelser > Tilbud til dig med handicap > Gaming som fællesskab for unge gamere'. The main heading is 'Gaming som fællesskab for unge gamere' in a large, bold, dark blue font. Below the heading is a sub-heading: 'Reboot Gaming er et mødested for unge gamere med ADHD eller autisme.' There is a small circular icon with a speech bubble to the right of the main heading.

Figur 7.11.17: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Gaming som fællesskab for unge gamere](#)

Link: [Gaming som fællesskab for unge gamere](#)

Dato besøgt: 08-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune har samlet let tilgængelige informationer om specialklasser herunder DELTA-klasser, hvor børn med autisme eller autismealignende vanskeligheder går i samme klasse, og indgår i et lige læringsfællesskab.



Figur 7.11.18: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [DELTA-klasser](#)

Link: [DELTA-klasser](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD

Der findes umiddelbart ikke psykoedukativt materiale målrettet børn og unge med OCD. Der henvises til Børnepsykologisk Team.



Hjem > Mit liv > Mit barn > Trivsel og særlige behov > Skolebarnet > Udredning og behandling

Udredning og behandling ved lettere psykiatriske problemer

Børnepsykologisk Team kan hjælpe dig, der oplever, at dit barn ikke trives og du har udtømt dine idéer til, hvordan du kan hjælpe. Vi tilbyder udredning og behandling af børn med psykiske udfordringer i grænselandet til børnepsykiatrien.

[Send en henvisning til udredning](#)

Figur 7.11.19: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Udredning og behandling ved lettere psykiatriske problemer](#).

Link: [Udredning og behandling ved lettere psykiatriske problemer](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Skizofreni

Der findes umiddelbart ikke materiale målrettet børn og unge med skizofreni. Der henvises til døgntilbuddet: Børne- og ungehjem.



Børne- og ungehjem

Det Specialiserede Døgntilbud er for dig med et barn i alderen 6-18 år, som har psykisk og social funktionsnedsættelse samt omfattende tilknytningsforstyrrelse.

Målgruppe

Et børne- og ungehjem er for dig, der har et barn med:

- ADHD
- Skizofreni
- skizoide personlighedsstrukturer
- Tourettes Syndrom
- Borderline
- mental retardering
- autisnelignende træk
- dyssociale personlighedsforstyrrelser

Figur 7.11.20: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Børne- og ungehjem](#).

Link: [Børne- og ungehjem](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Søge om plads, kontakt børne- og ungerådgiver

Stress

På Aalborg Kommunes hjemmeside findes 4 let tilgængelige videoer om at være ung med stress og forebyggelse.



Ung med stress - få hjælp til at forebygge

Føler du dig presset og oplever tegn på stress, så kan du få hjælp.

Måske kan du genkende nogle af disse symptomer

- Tristhed
- Koncentrationsbesvær
- Hovedpine
- Ondt i maven
- Dårlig søvn

Hvis du har mærket nogle af symptomerne i mindst én måned, har du mulighed for at få hjælp på kurset Åben og Rolig.

Sådan kommer du i gang

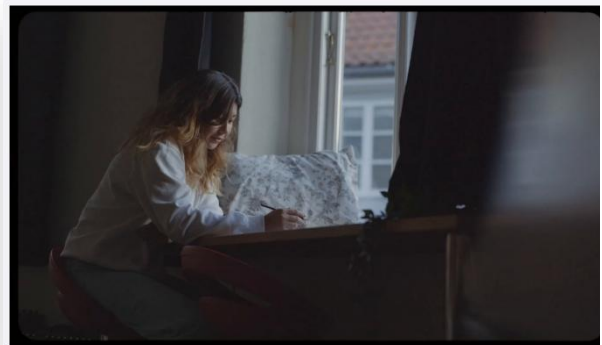
Du skal kontakte din læge og bede om at blive henvist til Åben og Rolig.

Videoer, der kan gøre dig klogere på stress

Figur 7.11.21: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Ung med stress - få hjælp til at forebygge](#)

Videoernes titler er henholdsvis;

- Lær om stress
- Hvad kan du selv gøre
- Åben og Rolig for unge
- Prøv en meditation



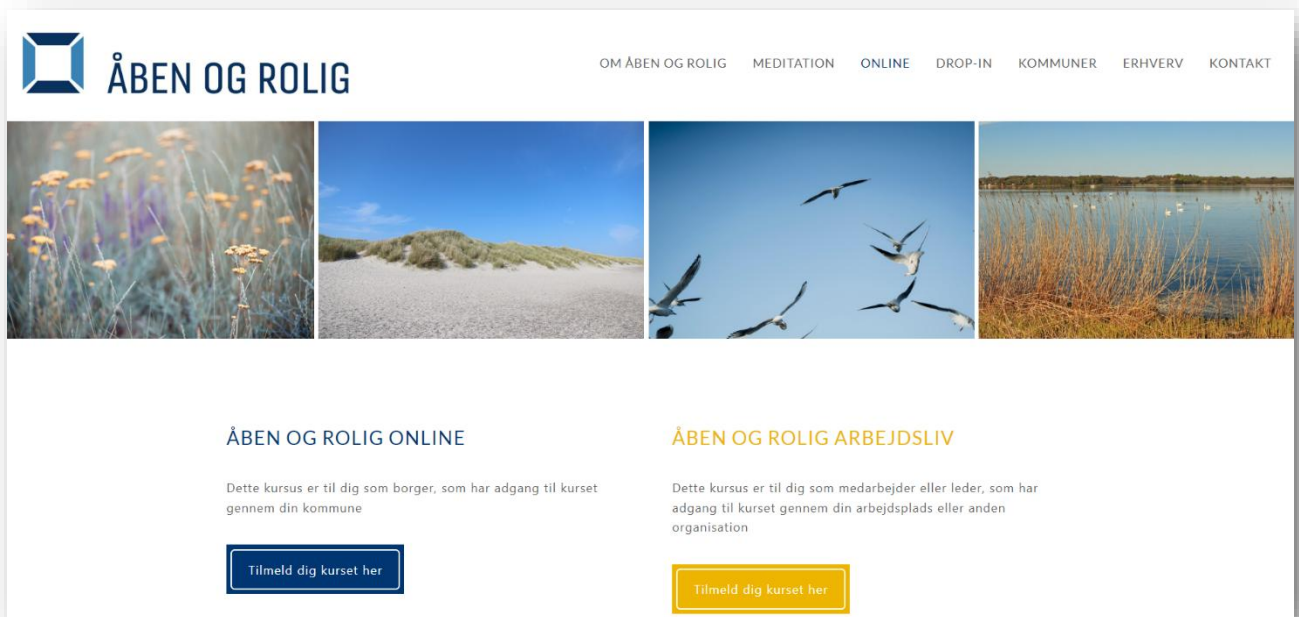
Figur 7.11.22: Skærmbillede fra Aalborg Kommune: [Ung med stress - få hjælp til at forebygge](#)

Link: [Ung med stress - få hjælp til at forebygge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt

Desuden henvises til kurset Åben og Rolig for unge, som både kan tilgås online eller som et fysisk gruppeforløb med andre unge fra 16-25 år.



Figur 7.11.23: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Åben og Rolig](#)

Link: [Åben og Rolig](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Kræver henvisning og psykologisk vurdering

Generelle tilbud

Aalborg Kommune har en side til hvis barnet eller den unge har brug for at tale med en.



Figur 7.11.24: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Brug for én at tale med](#)

Link: [Brug for én at tale med](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt

Aalborg Kommune har sørget for at barnet eller den unge kan tale anonymt med en voksen om sine problemer; Er du ung i alderen 12-25 år, og har du brug for en voksen at tale med? Du kan være anonym, og tilbuddet er gratis.



Figur

7.11.25: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Tal anonymt med en voksen om dine problemer](#)

Link: [Tal anonymt med en voksen om dine problemer](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune har opsat tilbuddet: Opsøgende tilbud for unge; Er der problemer i familien, med vennerne eller kæresten? Har du svært ved at passe skolen, er du ensom eller måske på vej ud i et misbrug? Midtbysjakket er for dig mellem 12 og 25 år, som opholder dig meget på gaden og har brug for en håndsækning.



Figur 7.11.26: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Opsøgende tilbud for unge](#)

Link: [Opsøgende tilbud for unge](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune har sin egen Brevkasse - hvis du er bekymret for dit barns udvikling. Du kan skrive til PPR - Pædagogisk Psykologisk Rådgivnings brevkasse, hvis du er bekymret for dit barns faglige, sociale eller fysiske udvikling.



Brevkasse - hvis du er bekymret for dit barns udvikling

Du kan skrive til PPR - Pædagogisk Psykologisk Rådgivnings brevkasse, hvis du er bekymret for dit barns faglige, sociale eller fysiske udvikling.

Skriv til PPR's brevkasse via kontaktformular



Figur 7.11.27: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Brevkasse - hvis du er bekymret for dit barns udvikling](#)

Link: [Brevkasse - hvis du er bekymret for dit barns udvikling](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune giver information, hvis; Mit barn har fået en diagnose. Har du et barn med en diagnose eller en funktionsnedsættelse har du mulighed for at få råd og vejledning omkring din situation.



Mit barn har fået en diagnose

Har du et barn med en diagnose eller en funktionsnedsættelse har du mulighed for at få råd og vejledning omkring din situation

Der er hjælp at hente

Når dit barn lige har fået en diagnose, kan der være mange spørgsmål. Det kan også have været et langvarigt forløb, der har tæret på kræfterne. Derfor har vi en række tilbud, som kan hjælpe dig og din familie. Læs mere om det forskellige tilbud herunder.

Fælles for tilbuddene er, at du skal kontakte din børne- og ungerådgiver for at blive henvist.

Figur 7.11.28: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Mit barn har fået en diagnose](#)

Link: [Mit barn har fået en diagnose](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune har sørget for kulturoplevelser for dig, der oplever mistrivsel. Kultur kan lindre. Kurset Kulturvitaminer giver dig oplevelser med musik, teatre, litteratur og kunst, og kan måske være det, der lindrer din symptomer.



Figur 7.11.29: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Kulturoplevelser for dig, der oplever mistrivsel](#)

Link: [Kulturoplevelser for dig, der oplever mistrivsel](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune tilbyder vedligeholdelsestræning for børn. Vedligeholdelsestræning skal hjælpe dit barn til at vedligeholde og bevare sine fysiske, psykiske og sociale færdigheder, så det kan klare sin hverdag så selvstændigt som muligt.

Hjem > Mit liv > Sundhed og omsorg > Børn og unge med handicap > Dit barns hverdag > **Vedligeholdelsestræning for børn**



Vedligeholdelsestræning for børn

Vedligeholdelsestræning skal hjælpe dit barn til at vedligeholde og bevare sine fysiske, psykiske og sociale færdigheder, så det kan klare sin hverdag så selvstændigt som muligt.

Figur 7.11.30: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Vedligeholdelsestræning for børn](#)

Link: [Vedligeholdelsestræning for børn](#)
Dato besøgt: 15-09-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune har en ungdomsklub for unge med varig funktionsnedsættelse. Har dit barn en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse og har lyst til at være en del af et fællesskab med andre unge? Så kan Klub Grif være noget for jer.

Hjem > Mit liv > Sundhed og omsorg > Børn og unge med handicap > Dit barns hverdag > Fritidstilbud > **Ungdomsklub for unge med varig funktionsnedsættelse**



Ungdomsklub for unge med varig funktionsnedsættelse

Har dit barn en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse og har lyst til at være en del af et fællesskab med andre unge? Så kan Klub Grif være noget for jer.

Figur 7.11.31: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Ungdomsklub for unge med varig funktionsnedsættelse](#)

Link: [Ungdomsklub for unge med varig funktionsnedsættelse](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune har ressourcepladser i fritidscentre for børn og unge med særlige behov. Har dit barn en funktionsnedsættelse eller særlige behov, er der mulighed for at søge om en ressourceplads i et af vores fritidscentre.



Figur 7.11.32: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Ressourcepladser i fritidscentre for børn og unge med særlige behov](#)

Link: [Ressourcepladser i fritidscentre for børn og unge med særlige behov](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune tilbyder rådgivning og støtte til familier med børn. Har din familie eller dit barn eller ung det svært, kan du få hjælp af Familiegruppen. For eksempel i form af råd og vejledning eller støtte i eller uden for hjemmet. Du kan kontakte Familiegruppen anonymt.

Hjem > Mit liv > Mit barn > Trivsel og særlige behov > Mit unge barn > **Støtte i hjemmet**



Rådgivning og støtte til familier med børn

Har din familie eller dit barn eller ung det svært, kan du få hjælp af Familiegruppen. For eksempel i form af råd og vejledning eller støtte i eller uden for hjemmet. Du kan kontakte Familiegruppen anonymt.

Figur 7.11.33: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Rådgivning og støtte til familier med børn](#)

Link: [Rådgivning og støtte til familier med børn](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune giver information; Søg hjælp hos nærmeste fagperson, hvis dit barn har udfordringer. Kontakt fagpersonen nærmest dit barn, hvis du oplever, at dit barn på 0-6 år har udfordringer. Det kan for eksempel være dit barns sundhedsplejerske, dagplejer, læge, primære pædagog eller lederen i institutionen.

Hjem > Mit liv > Mit barn > Trivsel og særlige behov > 0-6 år > **Kontakt fagperson**



Søg hjælp hos nærmeste fagperson, hvis dit barn har udfordringer

Kontakt fagpersonen nærmest dit barn, hvis du oplever, at dit barn på 0-6 år har udfordringer. Det kan for eksempel være dit barns sundhedsplejerske, dagplejer, læge, primære pædagog eller lederen i institutionen.

Figur 7.11.34: Skærbillede fra Aalborg Kommune: [Søg hjælp hos nærmeste fagperson, hvis dit barn har udfordringer](#)

Link: [Søg hjælp hos nærmeste fagperson, hvis dit barn har udfordringer](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Aalborg Kommune henviser til også til Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR).

Link: [Pædagogisk Psykologisk Rådgivning \(PPR\)](#)

Dato besøgt: 15-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.0 Interesseorganisationer

I det følgende præsenteres danske interesseorganisationer og deres tilbud til børn og unge.

8.1 BørneTelefonen

BørneTelefonen er et anonymt rådgivningstilbud til børn og unge, der har det svært. Der er både mulighed for at kontakte BørneTelefonen via brevkasse, chat og telefonnummer. Under BørneTelefonen findes desuden Angst- og StressTelefonen.



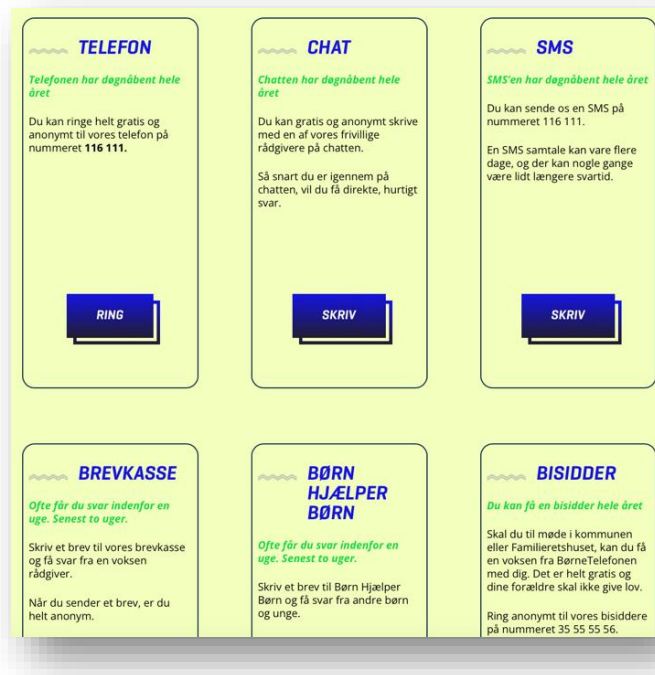
Figur 8.1.1: Skærmbillede fra [BørneTelefonen](#)

Link: [BørneTelefonen](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På BørneTelefonens hjemmeside findes der en samlet oversigt over, hvilke forskellige muligheder de tilbyder til børn og unge, der har brug for hjælp.



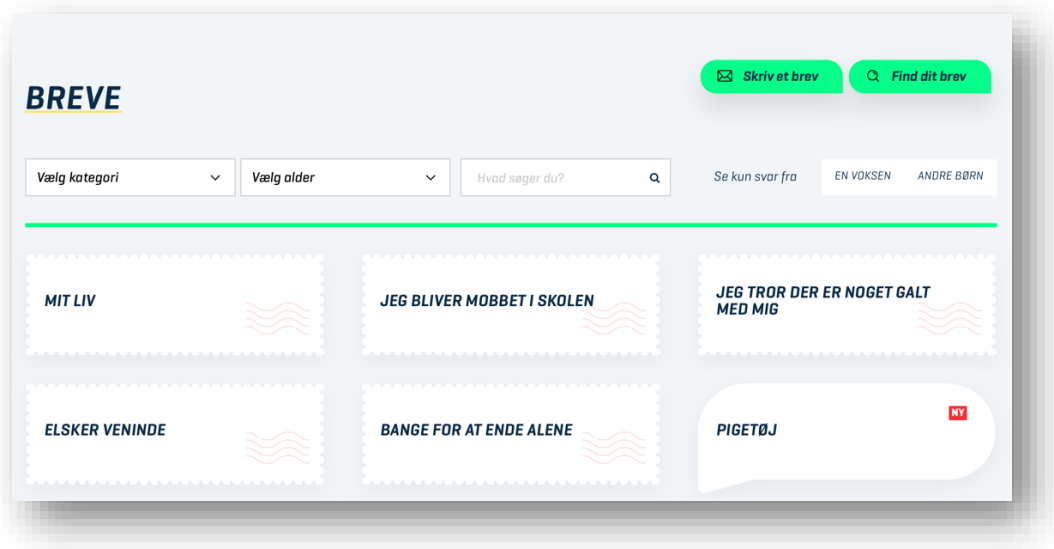
Figur 8.1.2: Skærmbillede fra BørneTelefonen, [Få hjælp](#)

Link: [Få hjælp](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

BørneTelefonen har fanen ”Brevkasse”, hvor der både er mulighed for at indsende brev samt at læse andre brevkasseindlæg.



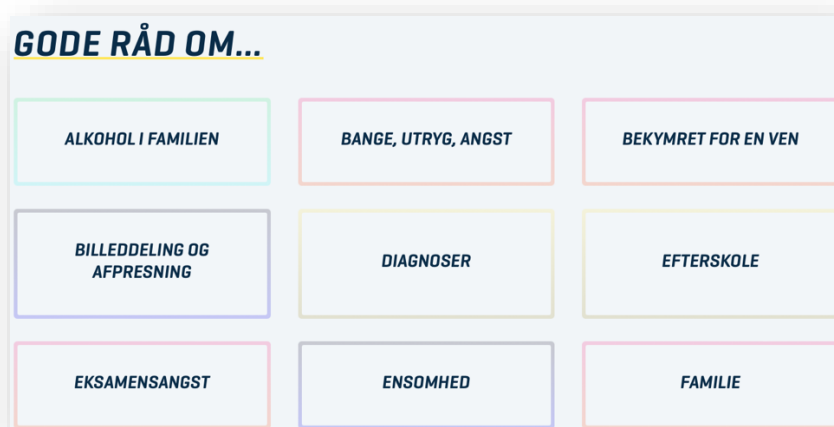
Figur 8.1.3: Skærbillede fra BørneTelefonen, [Brevkasse](#)

Link: [Brevkasse](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen "Gode råd" findes der en menu med mange forskellige emner, der kan være relevante for børn og unge, der har det svært. Når der vælges et af emnerne, får man adgang til råd, guides, videoer og i nogle tilfælde Podcasts.





Figur 8.1.4: Skærbillede fra BørneTelefonen, [Gode råd](#)

Link: [Gode råd](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

BørneTelefonen har samlet alle videoer og inddelt dem efter indhold på siden ”Video”.

VIDEO



POPULÆRE



Dilemma: jeg føler mig ensom



Dilemma: Hvordan siger jeg fra overfor mit hold?



Dilemma: kan høre mine forældre have sex



Dilemma: homoseksuel fase?

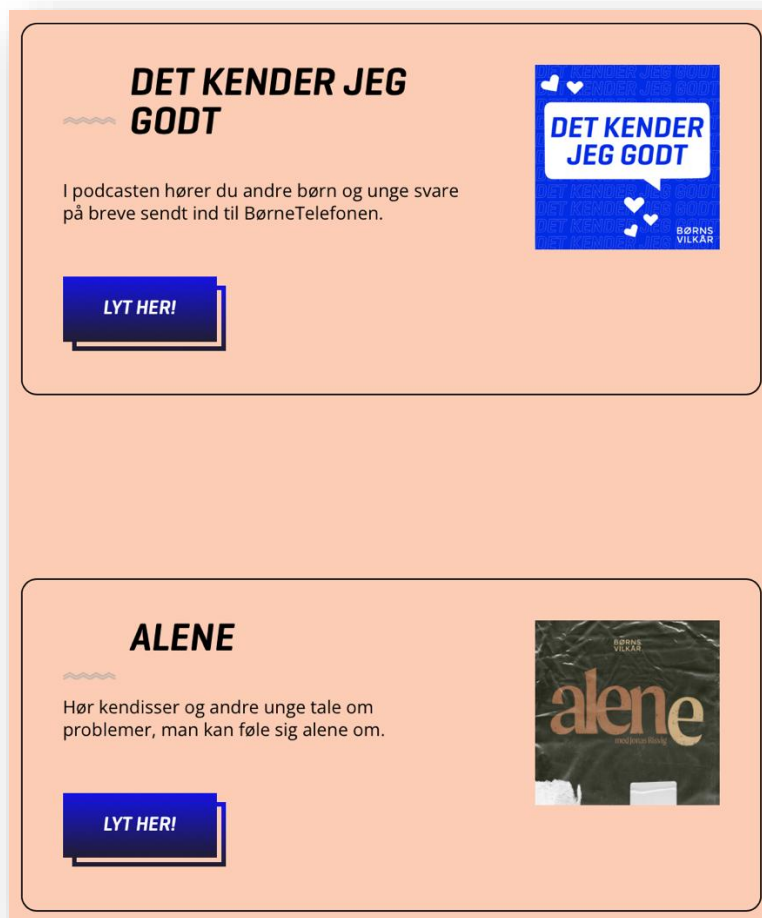
Figur 8.1.5: Skærbillede fra BørneTelefonen, [Video](#)

Link: [Video](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

BørneTelefonens to podcasts ”Det kender jeg godt” og ”Alene” findes på fanen ”Podcast”.



Figur 8.1.6: Skærbillede fra BørneTelefonen, [Podcast](#)

Link: [Podcast](#)

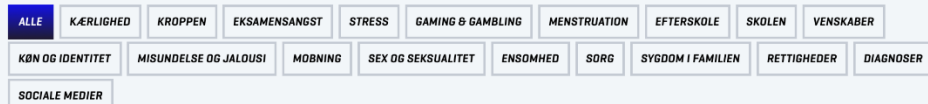
Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

BørneTelefonen har en side, hvor alle quiz og tests er inddelt efter emne.

QUIZ OG TEST

Her er alle BørneTelefonens quiz, test, guides og afstemninger. Du kan både blive klogere på forskellige emner, få et godt råd med på vejen eller sige din mening ved at stemme.



Figur 8.1.7: Skærbillede fra BørneTelefonen, [Quiz og test](#)

Link: [Quiz og test](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.2 Headspace

Headspace er et gratis og anonymt rådgivningstilbud til unge mellem 12 og 25 år, der mistrives. Der tilbydes både chatfunktion samt fysisk rådgivning i et center.



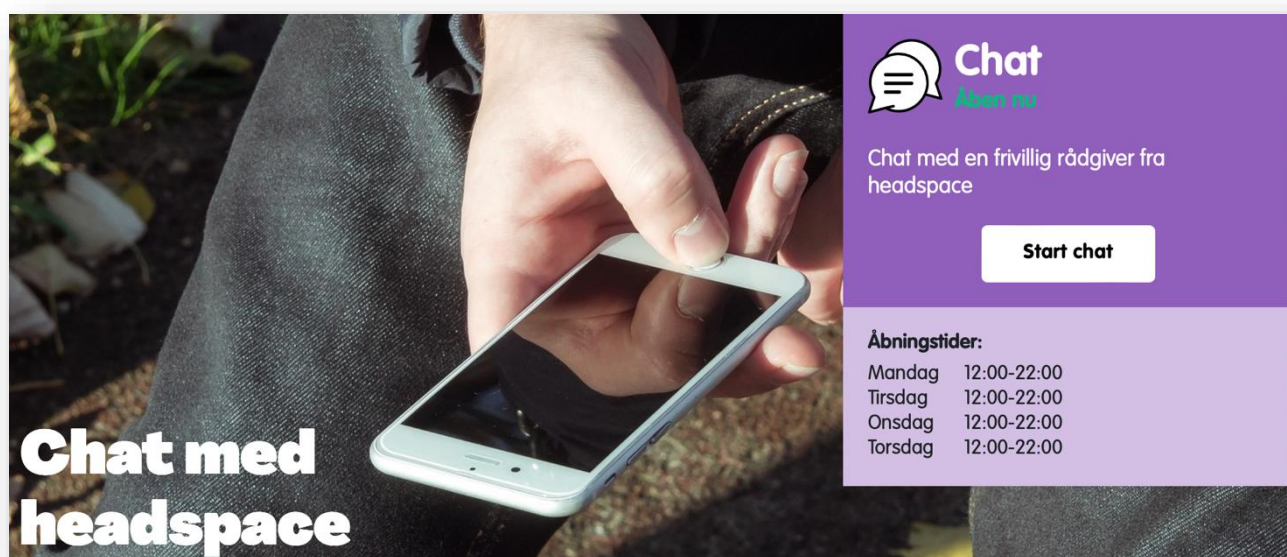
Figur 8.2.1: Skærbillede fra [Headspace](#)

Link: [Headspace](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Headspace tilbyde chatfunktion for unge mellem 12 og 25 år.



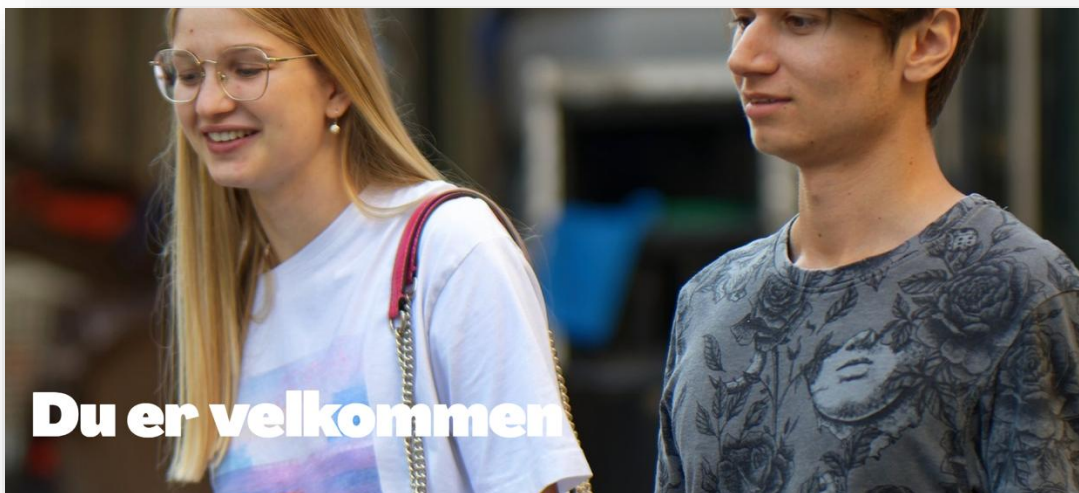
Figur 8.2.2: Skærbillede fra Headspace, [Chat med Headspace](#)

Link: [Chat med Headspace](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Book en samtale” findes der en oversigt over Headspace centre samt mulighed for at sende en anonym SMS.



Figur 8.2.3: Skærbillede fra Headspace, [Book en samtale](#)

Link: [Book en samtale](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På Headspace hjemmeside findes fanen "Viden om unge og mental trivsel", hvor der findes diverse fakta, projektevalueringer og årsrapporter.



Figur 8.2.4: Skærbillede fra Headspace, [Viden om unge og mental trivsel](#)

Link: [Viden om unge og mental trivsel](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.3 GirlTalk

GirlTalk arbejder for at forebygge mistrivsel blandt piger og unge kvinder. I det følgende præsenteres de tilbud GirlTalk arbejder med.



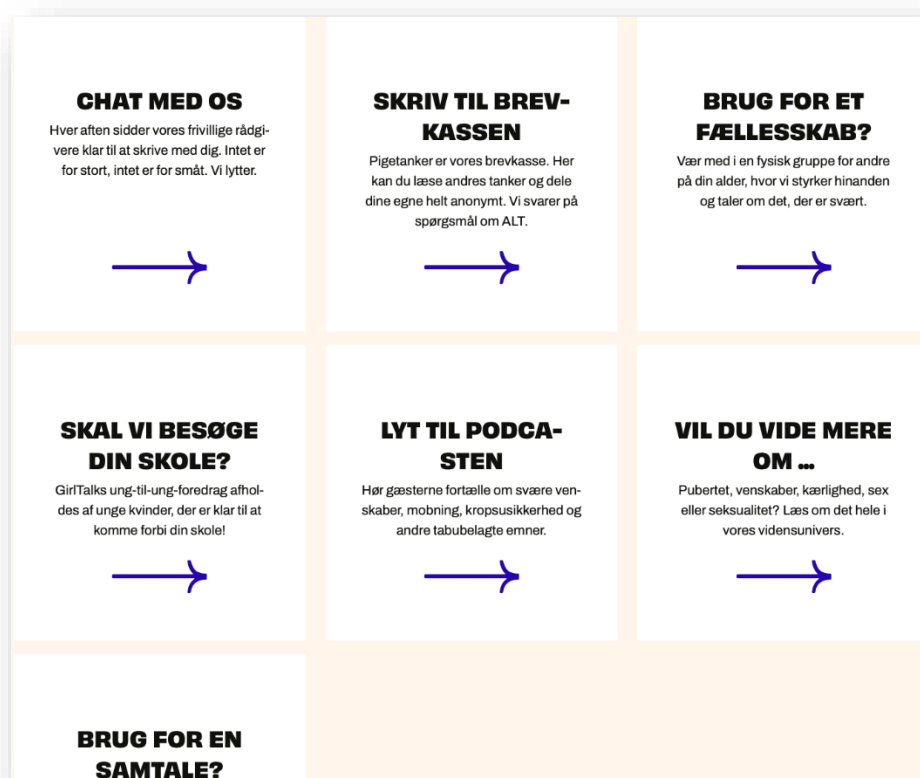
Figur 8.3.1: Skærbillede fra [Girtalk](#)

Link: [Girtalk](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På GirlTalks side "Få hjælp" findes der en oversigt over let tilgængelige tilbud.



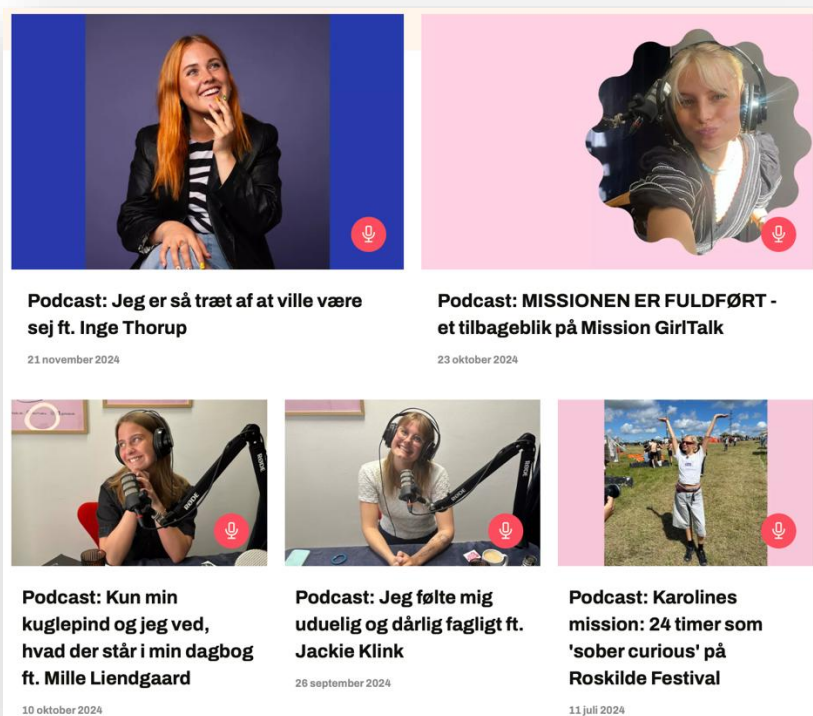
Figur 8.3.2: Skærbillede fra GirlTalk, [Få hjælp](#)

Link: [Få hjælp](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

GirlTalk har siden ”Viden om”, hvor der findes podcasts og relevante temaer.



Figur 8.3.3: Skærbillede fra GirlTalk, [Viden om](#)

Link: [Viden om](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”For forældre” findes desuden tilbud om rådgivning til forældre.

HAR DU BRUG FOR AT TALE MED NOGEN OM DIN DATTERS TRIVSEL?

Så book en telefonsamtale i forældrerådgivningen. Samtalen er gratis, fortrolig og alle vores frivillige rådgivere har en relevant børne- eller sundhedsfaglig uddannelse og ungdomsfaglig erfaring. En samtale varer typisk 30-45 min. alt efter behov.

Figur 8.3.4: Skærbillede fra GirlTalk, [For forældre](#)

Link: [For forældre](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.4 Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade

Foreningen ”Spiseforstyrrelser og Selvskade” tilbyder rådgivning i København, Aarhus, Odense, Aalborg eller online. Der er både tilbud til de ramte personer samt deres pårørende. De tilbyder både brevkasse, gode råd og viden om.



Figur 8.4.1: Skærbillede fra [Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade](#)

Link: [Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

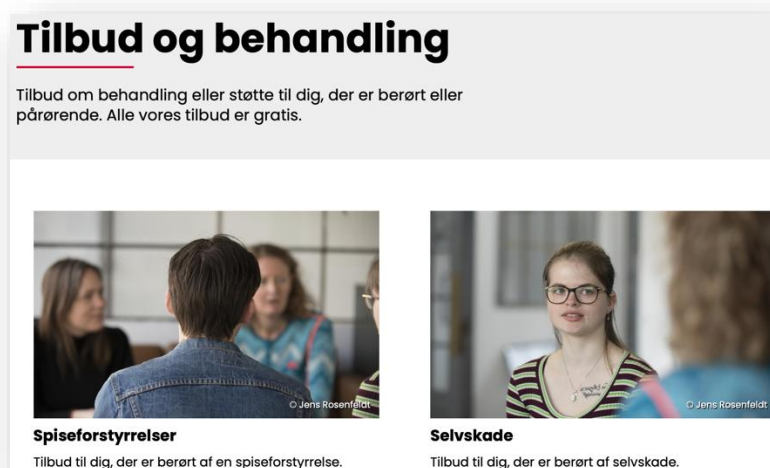
Under fanen ”Rådgivning” findes der blandt andet kontaktoplysninger, chatfunktion, brevkasse og andre samtaletilbud.



Figur 8.4.2: Skærbillede fra Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade, [Rådgivning](#)

Link: [Rådgivning](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Foreningen har samlet de forskellige tilbud til henholdsvis personer ramt af spiseforstyrrelse og selvskade på siden nedenfor. Der findes desuden aktuelle foredrag og events.



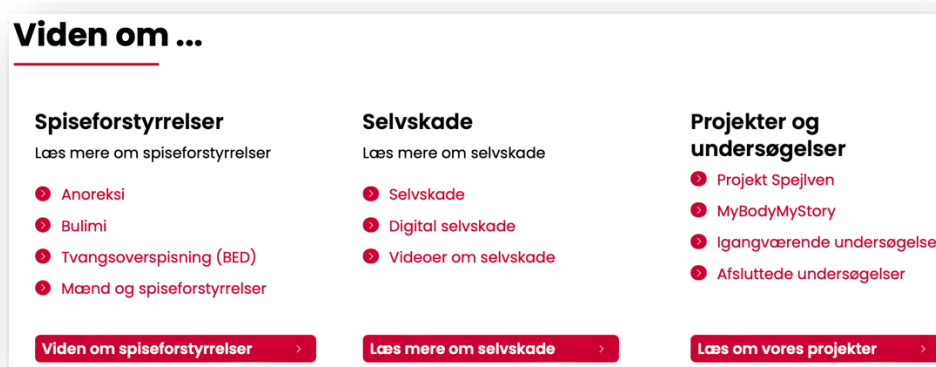
Figur 8.4.3: Skærbillede fra Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade, [Tilbud](#)

Link: [Tilbud](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Viden” findes der information om spiseforstyrrelser, selvskade samt projekter og undersøgelser. Når man vælger et emne, består informationsmaterialet hovedsageligt af tekstmateriale.



Figur 8.4.4: Skærmbillede fra Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade, [Viden](#)

Link: [Viden](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Inspiration” findes gode råd, podcasts og forskellige personlige fortællinger.



Figur 8.4.5: Skærbillede fra Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade, [Inspiration](#)

Link: [Inspiration](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.5 Livslinien

På Livslinien arbejdes der med at forebygge selvmord. De tilbyder telefonrådgivning, hvis man er i krise og har tanker om selvmord. Der er desuden mailrådgivning, chatfunktion og selvhjælpsprogram.



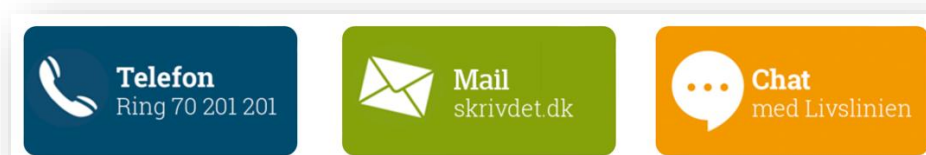
Figur 8.5.1: Skærbillede fra [Livslinien](#)

Link: [Livslinien](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under ”Rådgivning” findes der henvisning til Livsliniens telefon, mail og chatfunktion.



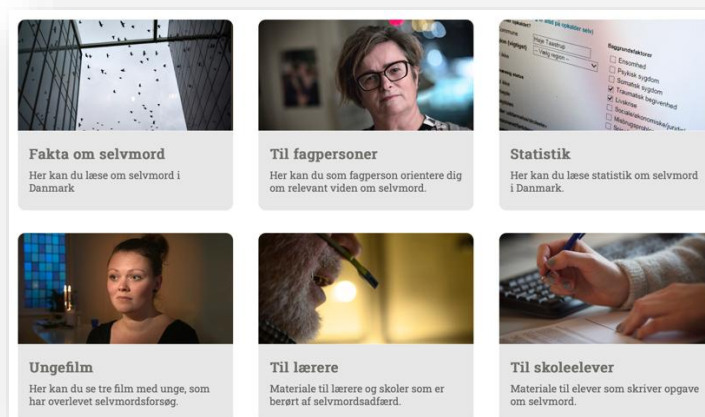
Figur 8.5.2: Skærmbillede fra Livslinien, [Rådgivning](#)

Link: [Rådgivning](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På fanen ”Viden om selvmord” findes der forskellige informationsmateriale, herunder videoer og statistik.



Figur 8.5.3: Skærmbillede fra Livslinien, [Viden om selvmord](#)

Link: [Viden om selvmord](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Livslinien har en side målrettet pårørende og efterladte. Der findes desuden beretninger fra kendte danskere.

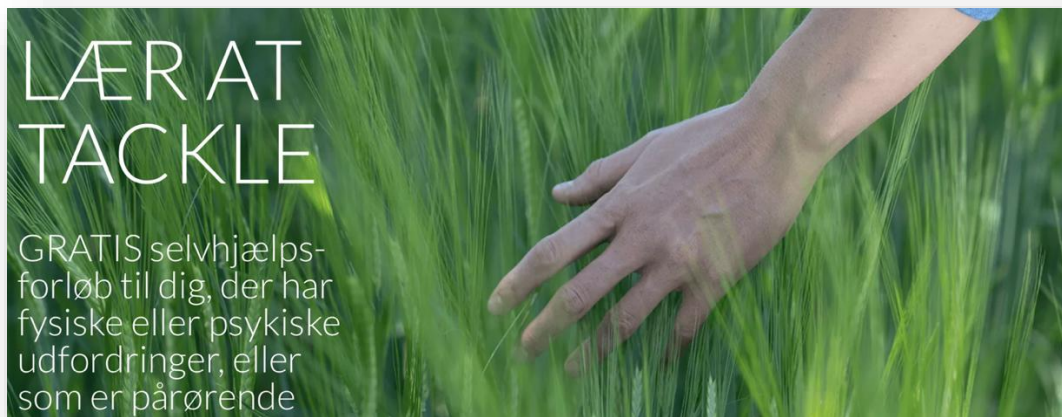


Figur 8.5.4: Skærmbillede fra Livslinien, [Pårørende og efterladte](#)

Link: [Pårørende og efterladte](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.6 Lær at tackle

”Lær at tackle” tilbyder gruppeforløbet ”Angst og depression – for unge” som tilbydes til unge mellem 15 og 25 år. På forløbet lærer du at blive bedre til at hjælpe dig selv. Du oplever også at få gjort nogle af de ting, du gerne vil. Samtidig får du mulighed for at blive en del af et fællesskab med andre unge, der har det ligesom dig.



Figur 8.6.1: Skærbillede fra [Lær at tackle](#)

Link: [Lær at tackle](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Lær at tackle angst og depression – for unge” findes deltagerinformation, information om undervisere og tidspunkter samt interviews med beretninger fra ungekurset. Nederst på siden findes desuden forskellige afspændingsøvelser med og uden musik.

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge

Er du mellem 15 og 25 år? Føler du dig trist, ked af det, bekymret, nervøs, ængstelig eller angst? Så er gruppeforløbet *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* sikkert noget for dig. De fleste unge får det meget bedre efter at have deltaget.

Man mødes fysisk i grupper, og det er GRATIS at deltage. Du behøver hverken en diagnose eller henvisning fra din læge. Du skal bare tilmelde dig hos en koordinator i din kommune. Find til [kontaktoplysninger til din kommune](#).

På forløbet lærer du at blive bedre til at hjælpe dig selv. Du oplever også at få gjort nogle af de ting, du gerne vil. Samtidig får du mulighed for at blive en del af et fællesskab med andre unge, der har det ligesom dig. Hvis du helst kun vil lytte, kan du nøjes med det.

ALLE på kurset har tavshedspligt. Det gælder også instruktørerne.

Kurset udbydes også:

- som onlinekursus
- til voksne over 18
- til mennesker, der har svært ved dansk

📄 [Download deltagerfolder om LÆR AT TACKLE angst og depression - for unge](#)

Figur 8.6.2: Skærbillede fra Lær at tackle, [Angst og depression - for unge](#)

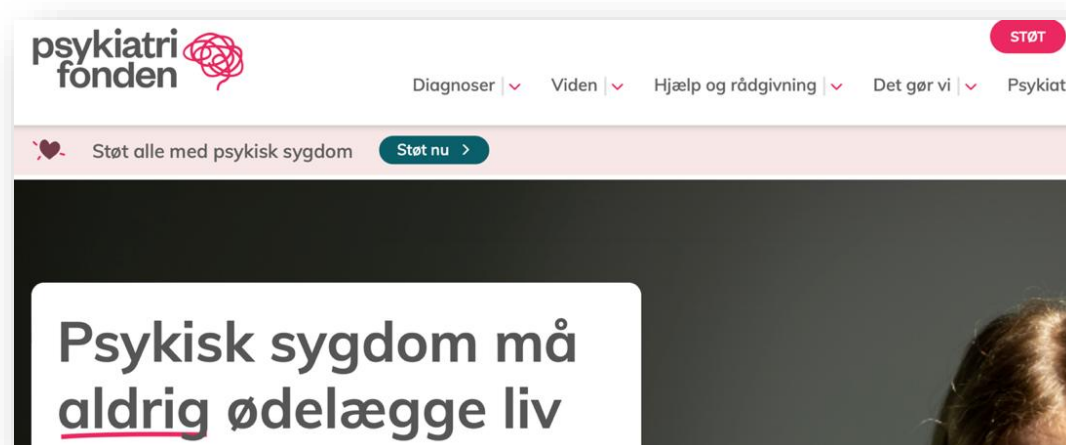
Link: [Angst og depression - for unge](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.7 Psykiatrifonden

Psykiatrifonden er en privat, sygdomsbekæmpende organisation, der kæmper for, at alle mennesker med psykisk sygdom og de, som er i risiko for at få det, mødes med forståelse og får den hjælp og rådgivning, de har brug for. De tilbyder både viden om diagnoser samt hjælp og rådgivning.



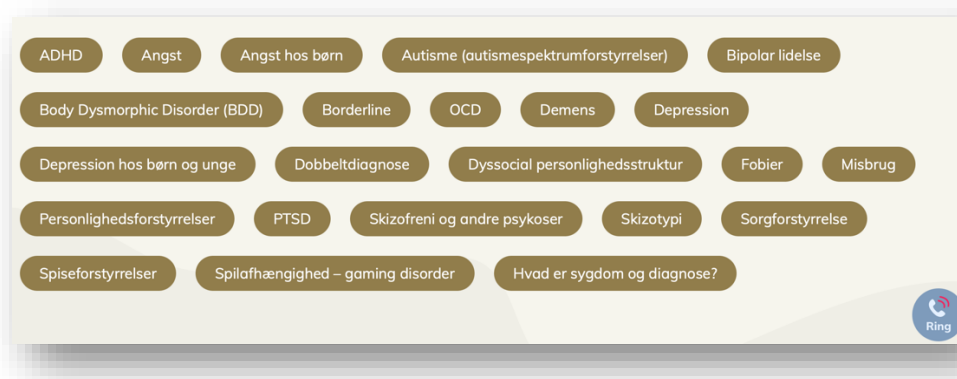
Figur 8.7.1: Skærmbillede fra [Psykiatrifonden](#)

Link: [Psykiatrifonden](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På Psykiatrifondens hjemmeside findes under fanen ”Diagnoser” viden om forskellige diagnoser. Målrettet børn og unge specifikt findes viden om angst og depression.



Figur 8.7.2: Skærbillede fra Psykiatrifonden, [Diagnoser](#)

Link: [Diagnoser](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Viden” tilbyder Psykiatrifonden viden om forskning, forskellige temaer samt personlige fortællinger.



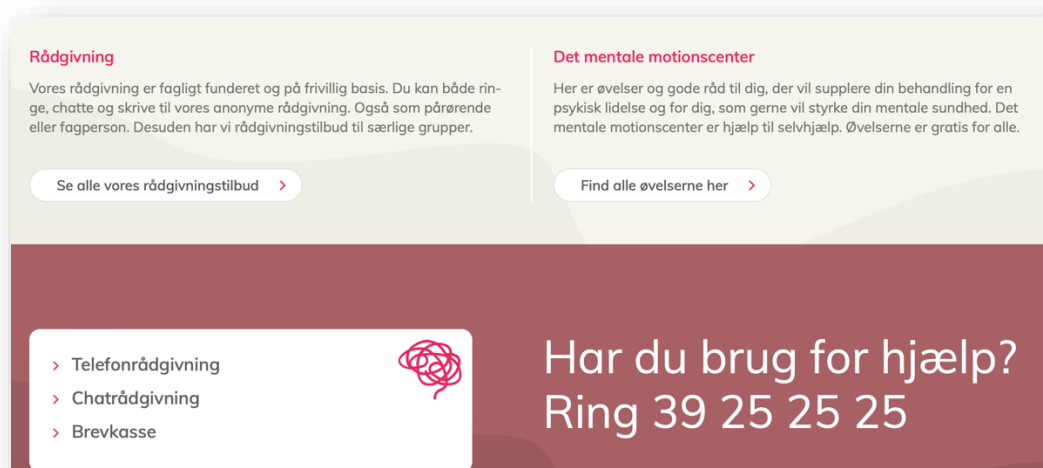
Figur 8.7.3: Skærbillede fra Psykiatrifonden, [Viden](#)

Link: [Viden](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”Hjælp og rådgivning” har Psykiatrifonden samlet alle deres let tilgængelige rådgivningstilbud. De omfatter telefonrådgivning, chatrådgivning og brevkasse. Dernæst findes der nogle øvelser, der kan supplere behandling for en psykisk lidelse.



Figur 8.7.4: Skærbillede fra Psykiatrifonden, [Hjælp og rådgivning](#)

Link: [Hjælp og rådgivning](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.8 Ventilen

Ventilen er en frivillig social ungdomsorganisation, der har til formål at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt unge. De driver tilbud landet over for unge, der føler sig ensomme, og arbejder for at skabe og formidle viden om unges ensomhed og redskaber til at arbejde med problemet



Figur 8.8.1: Skærbillede fra [Ventilen](#)

Link: [Ventilen](#)
Dato besøgt: 3-10-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Føler du dig ensom?” har ventilen information om konceptet samt mulighed for at finde det nærmeste center. Der findes en video med to unge, der fortæller om ensomhed og det er muligt at læse om fire forskellige unges oplevelse af at komme ved ventilen.



Figur 8.8.2: Skærbillede fra Ventilens, [Føler du dig ensom?](#)

Link: [Føler du dig ensom?](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Om ensomhed” findes forskelligt skriftligt, let tilgængeligt informationsmateriale om ensomhed.



Figur 8.8.3: Skærbillede fra Ventilen, [Om ensomhed](#)

Link: [Om ensomhed](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.9 Social Space

Social Space kæmper for at styrke unges mentale sundhed og gøre hjælpen lettilgængelig over hele landet. De har en app, forskellige podcasts og fortællinger.



Figur 8.9.1: Skærbillede fra [Social Space](#)

Link: [Social Space](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under fanen ”App” er der direkte link til download af SocialSpace-appen, hvorpå der findes hjælp og rådgivning. Alle SocialSpace funktioner er kun tilgængelige via appen.



Figur 8.9.2: Skærbillede fra Social Space, [App](#)

Link: [App](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.10 Cyperhus

Cyberhus er et digitalt frirum, hvor børn og unge kan få støtte og råd fra voksne rådgivere, eller dele tanker med jævnaldrende i Ung-til-ung og gruppechat. Tilbuddet gælder for unge op til 25 år og gælder kun digitalt.



Figur 8.10.1: Skærbillede fra [Cyberhus](#)

Link: [Cyberhus](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Cyberhus tilbyder brevkasse for børn og unge op til 25 år. På brevkassen er det ligeledes muligt at læse andres brevkasseindlæg.



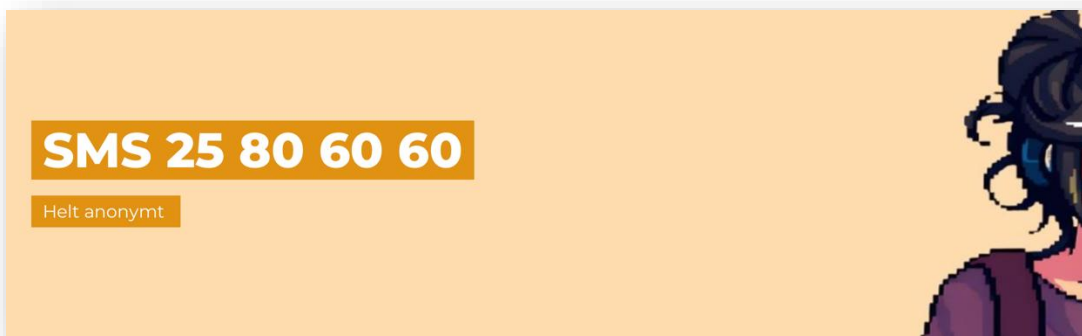
Figur 8.10.2: Skærbillede fra Cyberhus, [Brevkasse](#)

Link: [Brevkasse](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

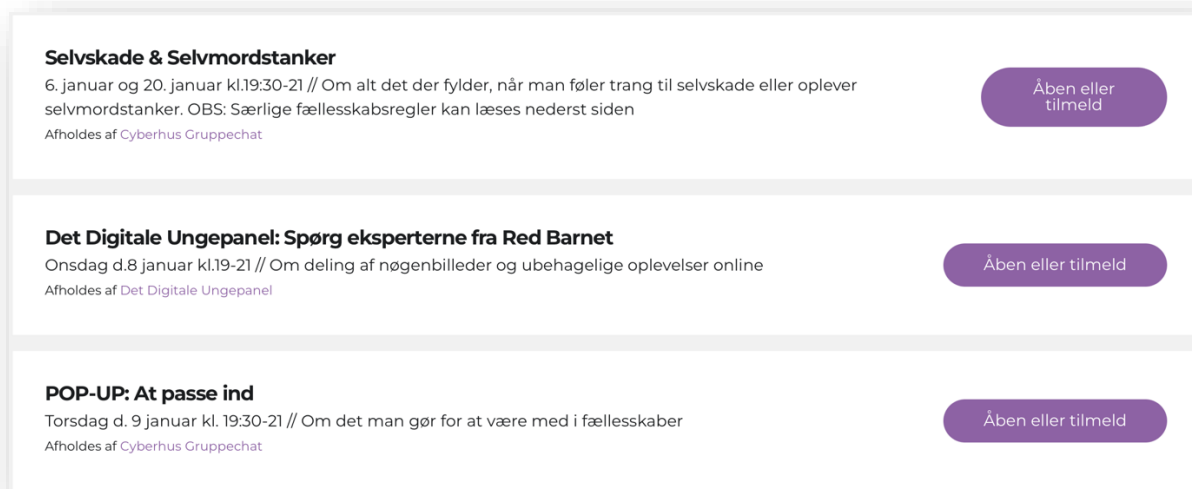
Cyberhus tilbyder ligeledes anonym sms-rådgivning.



Figur 8.10.3: Skærbillede fra Cyberhus, [Sms](#)

Link: [Sms](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under ”Gruppechat” findes gruppechats om forskellige emner, der afholdes af Cyberhus. Man kan frit kan tilmelde sig hver enkelt chat.



Figur 8.10.4: Skærbillede fra Cyberhus, [Gruppechat](#)

Link: [Gruppechat](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Cyberhus "Forum" er kun for unge op til 25 år. Her findes gruppechat, mulighed for at dele hemmeligheder og at stille spørgsmål.

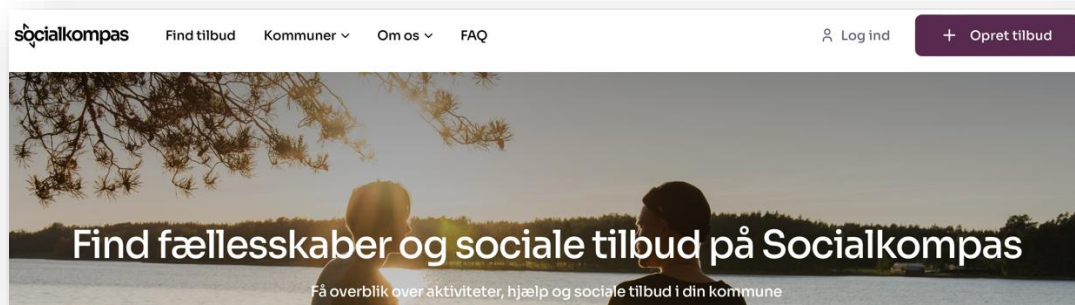


Figur 8.10.5: Skærmbillede fra Cyberhus, [Forum](#)

Link: [Forum](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.11 Socialkompas

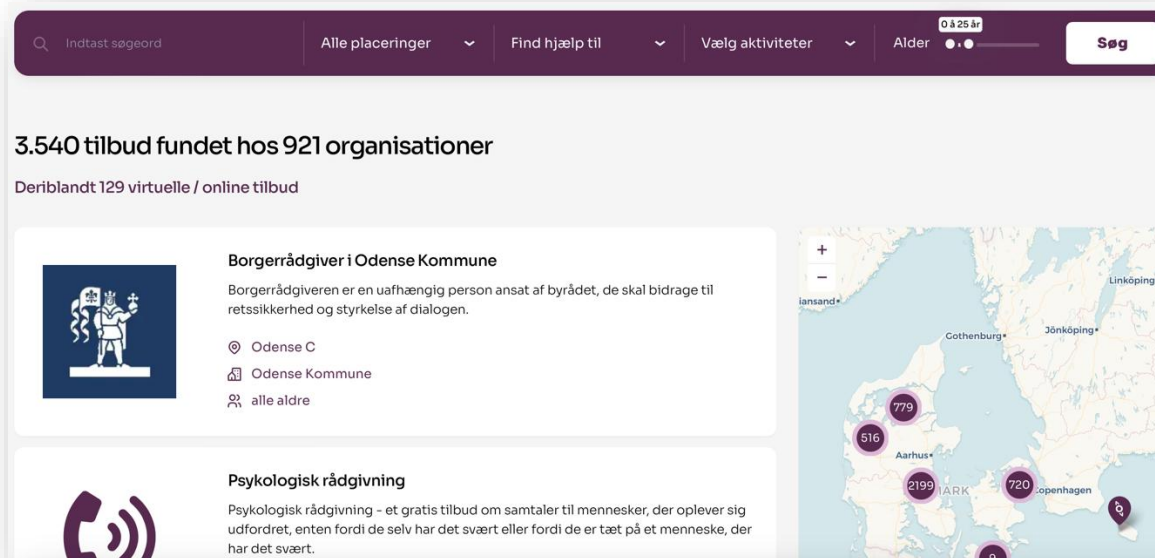
Socialkompas er stedet, hvor borgere og pårørende kan søge hjælp til deres aktuelle livssituation, frivillige organisationer og uvisiterede kommunale tilbud kan synliggøre deres indsatser, og kommuner og deres ansatte kan få et samlet overblik over tilbud tilgængelige for deres borgere.



Figur 8.11.1: Skærbillede fra [Socialkompas](#)

Link: [Socialkompas](#)
Dato besøgt: 3-10-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På Socialkompas, under "Find tilbud" er det muligt selv at søge tilbud frem. Man kan søge efter placering, aktiviteter, alder eller om der er noget specifikt man skal finde hjælp til.



Figur 8.11.2: Skærbillede fra Socialkompas, [Find tilbud](#)

Link: [Find tilbud](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.12 Angst og StressForeningen

Angst og StressForeningen tilbyder Angst- og StressTelefonen både til børn, unge og forældre. Dernæst findes der chat, litteratur, pjecer, pårørende grupper, selvhjælpsgrupper og sociale caféer. De har desuden viden om angst og stress samt behandlingen heraf.



Figur 8.12.1: Skærbillede fra [Angst og StressForeningen](#)

Link: [Angst og StressForeningen](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Angst- og Stressforeningens tilbud målrettet børn og unge findes under "Hjælp og rådgivning" og derefter "Angst og StressTelefonen – Børn, Unge og Forældre". Her tilbydes telefonisk rådgivning.



Figur 8.12.2: Skærbillede fra Angst og StressForeningen, [Hjælp og rådgivning](#)

Link: [Hjælp og rådgivning](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På fanen ”Børn, unge og forældre” findes ”Vær ikke bange”, som er et informations- og undervisningsmateriale for alle børn og unge i 5. til 10. klasse, fagpersoner og forældre om angst. Her er der film og aktivitetsforslag inddelt efter aldersgruppe.

// VÆLG
11-13ÅR

Er du bange for mørke, kryb eller mus? Du kender sikkert til at være bange og bekymret ind imellem. Det er en almindelig følelse. Men nogle børn mærker angsten næsten hele tiden, selvom der ikke er noget at være bange eller bekymret for.

Se filmen med Victor og Karoline, og hør deres historie om hverdagen med en angstlidelse. Lav forskellige aktiviteter og bliv klogere på angsten.

[SE FILM OG AKTIVITETSFORSLAG](#)

Figur 8.12.3: Skærbillede fra Angst og StressForeningen, [Vær ikke bange](#)

Link: [Vær ikke bange](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Angst og StressForeningen har samlet anbefalet litteratur henvendt til børn, unge og forældre på siden nedenfor.

Anbefalet litteratur

Til dig, der har lyst til at læse og lære mere om angsttildelser hos børn og unge, har vi samlet en række gode selvhjælpsbøger.

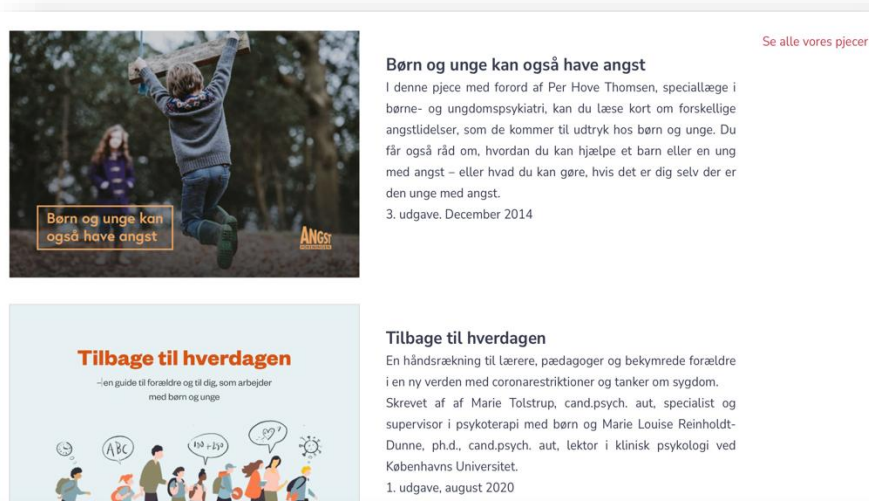
Bemærk venligst, at bøgerne *ikke* kan købes gennem Angst & StressForeningen.

 <p>Alt for bange for sygdom - Helbredsangst hos børn og unge Thomsen, Jens Henrik, aut. børnepsykolog Forlaget Frydenlund, 2019</p>	 <p>Børn og angst Jørgensen, Lisbeth, Signe M. Schneevoigt Matthiesen, og Mikael Thastum Dansk Psykologisk Forlag, 2014 172 sider ISBN: 978-87-7706-892-8 Pris kr.: 269 Læs vores omtale</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Figur 8.12.4: Skærbillede fra Angst og StressForeningen, [Anbefalet litteratur](#)

Link: [Anbefalet litteratur](#)
Dato besøgt: 17-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Der findes en side, hvor Angst og StressForeningen har samlet alle deres pjecceer om børn og unge med angst.



Figur 8.12.5: Skærbillede fra Angst og StressForeningen, [Pjecer](#)

Link: [Pjecer](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Korte råd” findes nogle råd til angst hos børn og unge. Materialet er på tekstform og er opstillet i punkter.

Korte råd

Hvis dit barns angst fylder så meget, at det er et problem i hverdagen i forhold til skolegang, kammerater osv., er det nødvendigt at søge professionel hjælp. Der er dog også meget, du selv kan gøre dels for at hjælpe dit barn på vej til at mestre og overvinde overdreven angst dels for at undgå, at du utilsigtet kommer til at understøtte dit barns angst. Vi har samlet nogle små tips til dig her:

- Undgå at blive irriteret på barnet i situationer, hvor barnet føler angst. Også selv om du kan se, at der ikke er noget at være bange for! Forestil dig, at du skal optræde på landsdækkende tv, at du skal springe med faldskærm eller noget helt andet, som gør dig angst. Så kan du bedre forstå, hvordan dit barn har det.
- Leg ’tit-tit-borte’ med det helt lille barn, så det lærer, at du dukker op igen, når du har været borte.
- Nogle børn har gavn af at lære afslapningsøvelser.
- For mindre børn kan du læse historier, der fx handler om at være genert og om at udvikle selvværd.
- Fortæl dit barn om episoder, hvor du selv har oplevet angst, så barnet lærer, at det er ok at tale om angsten, og at andre kender følelsen. Men begræns den tid, du bruger på at tale med barnet om angst, så det ikke kommer til at fylde for meget.
- Fremstå som en god rollemodel, og vis gerne, at der er ting, du selv har svært ved, men arbejder konstruktivt med at overvinde.
- Tal med barnet om, at der er sammenhæng mellem tanker og følelser. Nogle tanker er angstprovokerende, andre er beroligende. Tal sammen om de situationer, barnet frygter og inddrag erfaringer fra lignende begivenheder, sund fornuft, alternative forklaringer osv., der måske kan overbevise barnet om, at dets negative forventninger ikke er særlig sandsynlige.

Figur 8.12.6: Skærbillede fra Angst og StressForeningen, [Korte råd](#)

Link: [Korte råd](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Angst og StressForeningen har på siden ”Om bekymringer” samlet seks videoer med psykologer, der fortæller om bekymringer hos børn. Temaerne i videoerne kan ses på nedenstående figur.



Figur 8.12.7: Skærbillede fra Angst og StressForeningen, [Om bekymringer](#)

Link: [Om bekymringer](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

På siden ”Personlige fortællinger” er det muligt at læse om 15-årige Millas historie med angst.

Personlige historier

Millas historie: Måske har modet været der hele tiden

Jeg kan huske, at jeg skulle over og se på det selskabslokale, som vi skulle holde min konfirmation i. Jeg tog mig sammen, fordi jeg gerne ville gøre mine forældre glade. Men jeg blev svimmel, fik kvalme og syntes, at jeg havde svært ved at fokusere. Vi måtte skynde os hjem, hvor jeg gik i seng og bare lå de næste mange timer.

Et par uger inden havde jeg oplevet min første angst. Min mor var blevet indlagt meget pludseligt. Alt var forvirrende, for ingen vidste noget. Det var ikke livstruende alvorligt, men det var alligevel voldsomt for mig. Min verden, hvor tingene bare kørte, føltes på det tidspunkt for altid forandret. I den periode var der flere ting, jeg ikke kunne gennemføre f.eks. min konfirmation. Jeg oplevede flere gange at få forskellige symptomer som en klump i halsen, synkebesvær, kvalme, svimmelhed, og uro i benene.

Når jeg havde en dag som var dårlig, tog det typisk tre dage for mig at komme ovenpå igen. Det fyldte alt på det tidspunkt. Når jeg havde det skidt, listede familien rundt, og når jeg var kommet mig lidt, bebrejdede de mig, at jeg ikke gjorde noget aktivt for at komme i gang igen, "for nu var det jo overstået". På den måde var det en konstant kamp mellem angst og skyldfølelse i den periode.

Figur 8.12.8: Skærbillede fra Angst og StressForeningen, [Personlige historier](#)

Link: [Personlige historier](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Angst og StressForeningen har samlet let tilgængeligt information om behandlingsformer til børn og unge med angst på siden "Behandling".

Psykolog
Egenbetaling hos psykolog
Find en psykolog
Lokale tilbud om gratis psykologsamtaler
Cool Kids/Chilled
Psykiater
Børne- og Ungdomspsykiatri
Artikler
Nyttige links

Figur 8.12.9: Skærbillede fra Angst og StressForeningen, [Behandling](#)

Link: [Behandling](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Angst og StressForeningen tilbyder pårørendegrupper til børn, unge og voksne i fire forskellige byer.

Pårørendegrupper

Man kan føle sig magtesløs, når man er pårørende til et menneske med angst uanset om den, der har angst, er barn, ung eller voksen. Til vores pårørendemøder kan du møde andre i samme situation under trygge rammer. Du får lejlighed til at udveksle erfaringer om, hvordan du bedst støtter og hjælper den, som har angst, lige som du får mulighed for at tale om dine egne svære følelser og om, hvordan du bedst tager vare på dig selv.

Vores grupper mødes som udgangspunkt en hverdagsaften om måneden og er for pårørende til både børn, unge og voksne.

Det er gratis at deltage i pårørendemøder evt. bortset fra nogle kroner til en fælles kaffekasse. Du behøver heller ikke at være medlem af Angst & StressForeningen for at deltage, men vi er taknemmelige, hvis du har lyst til at give os en **gave på minimum kr. 200.**

(Vi skal samle minimum 101 gaver à minimum 200 kroner for at bevare retten til, at gavgivere kan trække gaver fra i skat, og for at vi som forening kan få refunderet størstedelen af vores købsmoms. Endelig bidrager gaver selvfølgelig til, at vi kan nå ud til flere med vores oplysnings- og støttearbejde).

Frederiksberg
Odense
Aalborg
Aarhus

Figur 8.12.10: Skærbillede fra Angst og StressForeningen, [Pårørendegrupper](#)

Link: [Pårørendegrupper](#)

Dato besøgt: 17-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.13 Landsforeningen SIND

SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed arbejder for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. De tilbyder forskellige aktiviteter samt foredrag.



Figur 8.13.1: Skærmbillede fra [Landsforeningen SIND](#)

Link: [Landsforeningen SIND](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Landsforeningen SIND tilbyder gruppeforløb for unge pårørende til en person med psykiske udfordringer. Gruppeforløbene er gratis for dem mellem 18 og 38 år.

SIND tilbyder gruppeforløb for unge pårørende til en person med psykiske udfordringer. Det er gratis og for dig ml. 18-38 år

Figur 8.13.2: Skærmbillede fra Landsforeningen SIND, [Få hjælp - for pårørende](#)

Link: [Få hjælp - for pårørende](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle ml. 18-38 år

Landsforeningen SIND tilbyder en frivillig besøgsven til at skabe samvær, bryde med ensomhed eller isolation.

Få en besøgsven

Mangler du en besøgsven? Kunne du tænke dig at få mere samvær med andre, bryde med ensomhed eller isolation? Så er det faktisk muligt ved at få en frivillig besøgsven i SIND.

Figur 8.13.3: Skærbillede fra Landsforeningen SIND, [Få en besøgsven](#)

Link: [Få en besøgsven](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Landsforeningen SIND tilbyder peer-støtte til dem som har brug for det.

Peer-støtte

Klik her, hvis du har brug for hjælp eller information om peer-støtte.

Figur 8.13.4: Skærbillede fra Landsforeningen SIND, [Peer støtte](#)

Link: [Peer støtte](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Landsforeningen SIND har frit tilgængelige pjecer og informationsmaterialer, læs mere i linket under.

Pjecer og informationsmaterialer

Figur 8.13.5: Skærbillede fra Landsforeningen SIND, [Pjecer og informationsmaterialer](#)

Link: [Pjecer og informationsmaterialer](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Landsforeningen SIND tilbyder fakta om sindslidelser og psykiske diagnoser, hvor der kan findes svar på en lang række spørgsmål.

Fakta om sindslidelser og psykiske diagnoser

Få svar på en række spørgsmål om psykiske diagnoser. Bl.a. Hvad er de typiske symptomer på en depression? Hvornår er der tale om selvskade? Hvordan føles det at leve med angst? Læs mere her.

Figur 8.13.6: Skærbillede fra Landsforeningen SIND, [Fakta om sindslidelser og psykiske diagnoser](#)

Link: [Fakta om sindslidelser og psykiske diagnoser](#)
Dato besøgt: 20-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Landsforeningen SIND har rådgivning om psykisk sygdom.

SIND Rådgivning

Kontakt os hvis du har brug for viden eller rådgivning om psykisk sygdom. Se kontaktoplysninger her på siden.

Figur 8.13.7: Skærbillede fra Landsforeningen SIND, [Sind rådgivning](#)

Link: [Sind rådgivning](#)
Dato besøgt: 20-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.14 ADHD-foreningen

ADHD-foreningen arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med ADHD/ADD og deres pårørende. De tilbyder viden om ADHD, råd og støtte samt en række kurser og events.



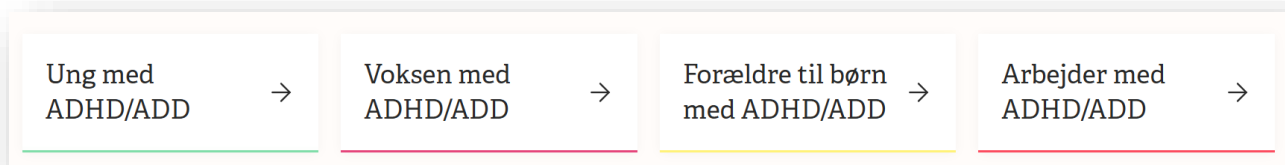
Figur 8.14.1: Skærmbillede fra [ADHD-foreningen](#)

Link: [ADHD-foreningen](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

ADHD-foreningen har faner til forskellige indgange herunder ung med ADHD/ADD, voksen med ADHD, ADD, forældre til børn med ADHD/ADD, arbejder med ADHD/ADD.



Figur 8.14.2: Skærmbillede fra ADHD-foreningen, [ADHD](#)

Link: [ADHD](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

ADHD-foreningen tilbyder kurser og events både til unge, voksne, familier og forældre.

Kurser & events

Vis alle

Unge

Voksen

Familier

Forældre

Frivillige

Fagpersoner

Figur 8.14.3: Skærbillede fra ADHD-foreningen, [ADHD kurser og events](#)

Link: [ADHD kurser og events](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

ADHD-foreningen har blandt andet informationer om hvad ADHD er og hvad ADD er.

Om **ADHD**

Hvad er ADHD? →

Hvad er ADD? →

ADHD i tal →

Årsager til ADHD →

ADHD i historien →

Ofte stillede spørgsmål →

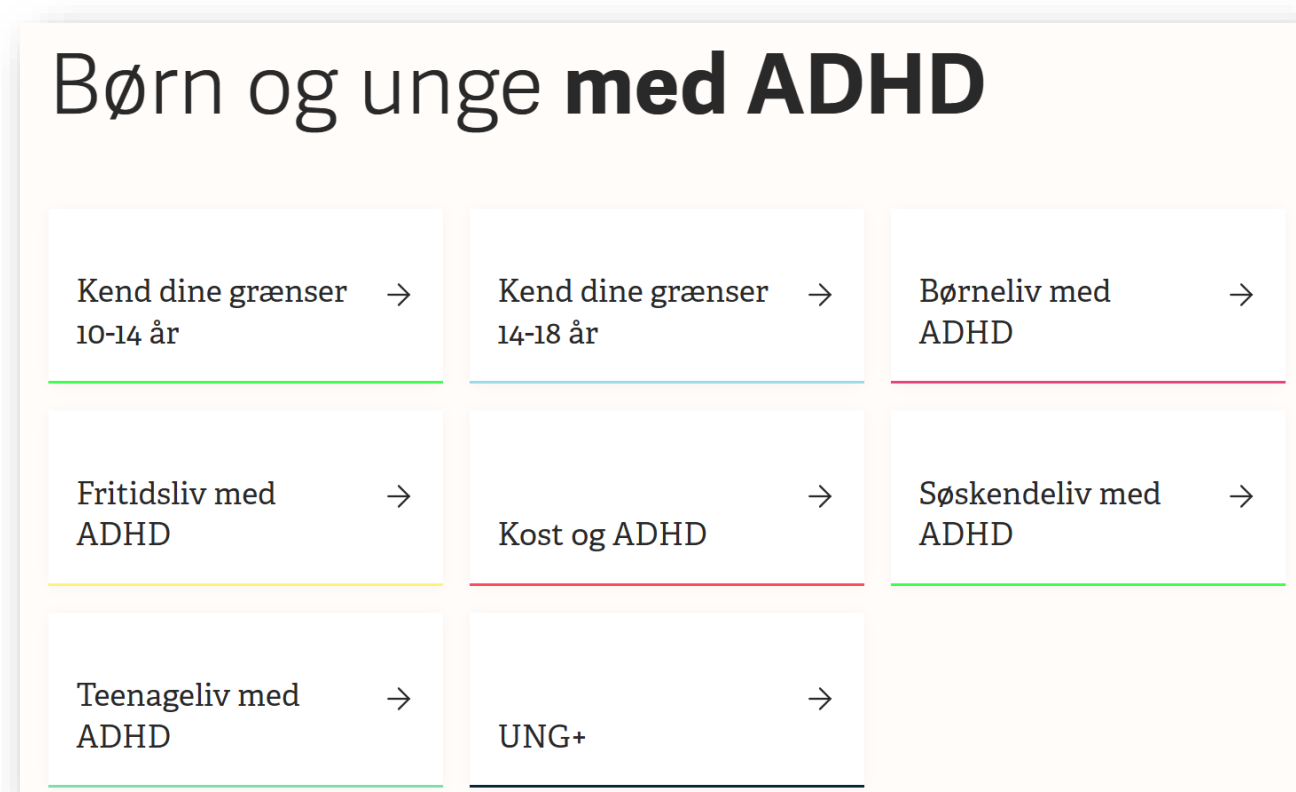
Figur 8.14.4: Skærbillede fra ADHD-foreningen, [Om ADHD](#)

Link: [Om ADHD](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

ADHD-foreningen har informationer til børn og unge med ADHD.



Figur 8.14.5: Skærmbillede fra ADHD-foreningen, [Børn og unge med ADHD](#)

Link: [Børn og unge med ADHD](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

ADHD-foreningen har fortællinger om ADHD, hvor man kan blive klogere på livet med ADHD/ADD.

100 fortællinger om ADHD

Bliv klogere på livet med ADHD/ADD med et gratis foredrag om livet med diagnosen

Figur 8.14.6: Skærbillede fra ADHD-foreningen, [Fortællinger](#)

Link: [Fortællinger](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

ADHD-foreningen har en mestringsbank, hvor der kan læses om strategier til mestring af livet med ADHD.

Mestringsbank

Find strategier til mestring af livet med ADHD her. Hverdagen med ADHD kan være fuld af udfordringer, men der er mange ting, du kan gøre, hvis du selv har ADHD, eller hvis du er partner eller anden nærtstående.



Figur 8.14.7: Skærbilleder fra ADHD-foreningen, [Mestringsbanken](#)

Link: [Mestringsbanken](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.15 Depressionsforeningen

Depressionsforeningen er en interesseorganisation og patientforening for mennesker med depression eller bipolar lidelse og for deres pårørende. De tilbyder rådgivning og støtte, sociale caféer, aktiviteter, podcasts og foredrag.



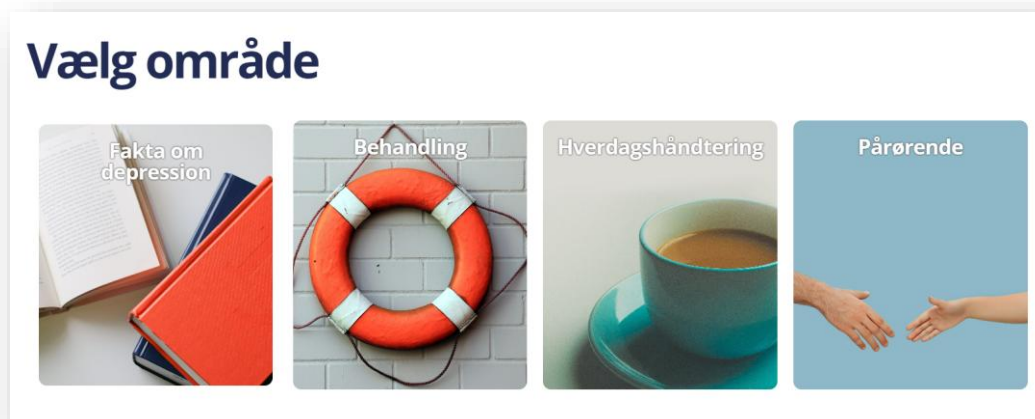
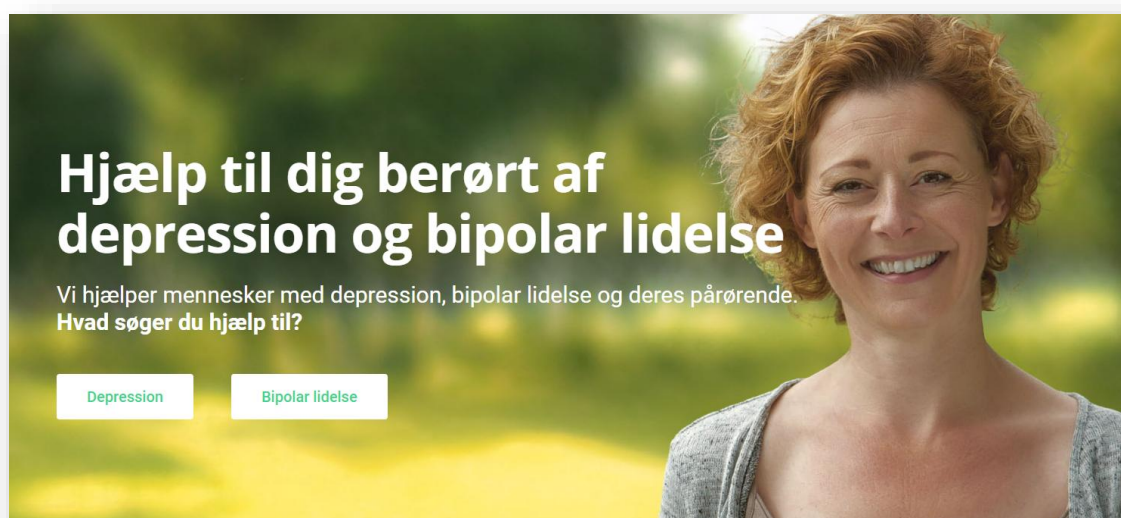
Figur 8.15.1: Skærbillede fra [Depressionsforeningen](#)

Link: [Depressionsforeningen](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Depressionsforeningen har en side med hjælp til dig som er berørt af depression og bipolar lidelse. Siden indeholder overblik, fakta om depression og bipolar lidelse, behandling, hverdagshåndtering og pårørende.



Figur 8.15.2: Skærbilleder fra Depressionsforeningen, [Hjælp til dig som er berørt af depression og bipolar lidelse](#)

Link: [Hjælp til dig som er berørt af depression og bipolar lidelse](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Depressionsforeningen tilbyder selvhjælpsgrupper i hele landet, hvor man kan tale med noget der forstår.

AT TALE MED NOGEN DER FORSTÅR

Selvhjælpsgrupper

Går du og døjer med mørke og depressive tanker?
Du er ikke den eneste!

I Depressionsforeningens selvhjælpsgrupper kan du møde andre, der er ramt af depression eller bipolar lidelse. Her får du forståelse, støtte og mulighed for at udveksle erfaringer med andre. Nogle steder har vi også grupper for pårørende.

Selvhjælpsgrupperne mødes typisk hver anden uge.

Klik på punkterne på kortet for at finde din nærmeste selvhjælpsgruppe og få praktisk information om tid og sted

Ring eller skriv til gruppelederen før din første gang i gruppen.

Figur 8.15.3: Skærbillede fra Depressionsforeningen, [Selvhjælpsgrupper](#)

Link: [Selvhjælpsgrupper](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Depressionsforeningen har Depressionslinien, som man kan kontakte ved spørgsmål eller behov for hjælp.



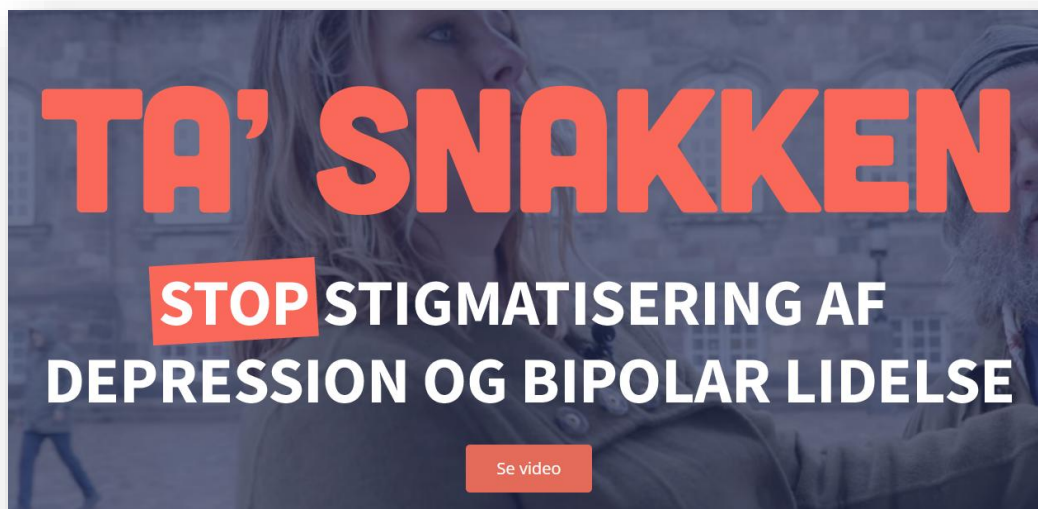
Figur 8.15.4: Skærbillede fra Depressionsforeningen, [Depressionslinien](#)

Link: [Depressionslinien](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Depressionsforeningen har forskellige videoer omkring depression og bipolar lidelse, herunder stop stigmatisering.



Figur 8.15.5: Skærbillede fra Depressionsforeningen, [Ta' snakken](#)

Link: [Ta' snakken](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Depressionsforeningen tilbyder flere forskellige personlige historier.

A screenshot of a webpage section. On the left, there is a photograph of yellow flowers against a blue sky. To the right of the image, the title 'Personlige historier' is displayed in a large, bold font, with 'historier' in green. Below the title, there is a paragraph of text: 'Der er intet entydigt svar på, hvem der udvikler depression og hvorfor. Generelt gør det sig gældende, at rigtig mange forskellige slags mennesker, rammes af depression. Det kan være naboen, kollegaen, tv-chefen, eller fodboldspilleren.' Below this paragraph, another paragraph reads: 'Herunder, kan du læse personlige beretninger om depressionsforløb fra en række danskere'. At the bottom of the section, there is a green button with the text 'Læs de personlige historier'.

Figur 8.15.6: Skærbillede fra Depressionsforeningen, [Personlige historier](#)

Link: [Personlige historier](#)

Dato besøgt: 20-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.16 OCD-foreningen

OCD-foreningen arbejder for at fremme kendskab og forståelse for OCD hos OCD-patienter og deres pårørende. De tilbyder telefonisk rådgivning, selvhjælpsgrupper, lokalgrupper samt caféer.



Figur 8.16.1: Skærbillede fra [OCD-foreningen](#)

Link: [OCD-foreningen](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen har pårørendekurser, hvor der er tilmelding.

Tilmelding: Pårørendekurser – foråret 2025

Nedenfor er tilmelding til pårørendekurser i foråret 2025. Klik på det kursus, du gerne vil deltage i. Der skal udfyldes en tilmelding pr. deltager. Hvis et kursus er fyldt op, vil du få mulighed for at blive skrevet på venteliste. Når ventelisten er fyldt op, vil linket til kurset ikke længere være aktivt.

Figur 8.16.2: Skærbillede fra OCD-foreningen, [Pårørendekurser](#)

Link: [Pårørendekurser](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen har informationer om behandling af OCD.

Behandling

- [Kognitiv adfærdsterapi mod OCD](#)
- [Medicinsk behandling](#)
- [10 gode råd mod OCD](#)
- [Kognitiv adfærdsterapi, meta-kognitiv terapi og mindfulness mod OCD](#)

Figur 8.16.3: Skærbillede fra OCD-foreningen, [Behandling](#)

Link: [Behandling](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen har videoer om hvad OCD er.



Figur 8.16.4: Skærbillede fra OCD-foreningen, [Hvad er OCD](#)

Link: [Hvad er OCD](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen informationer til pårørende til en med OCD.

Som pårørende...

Pårørende og OCD

Figur 8.16.5: Skærbillede fra OCD-foreningen, [Som pårørende](#)

Link: [Som pårørende](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen informationsmateriale omkring OCD.

Informationsmateriale

På denne side kan du hente nogle af OCD-foreningens informationsfoldere i PDF-format ved at klikke på forsidebillederne nedenfor (kræver [Acrobat Reader](#)). Send en mail til kontakt@ocd-foreningen.dk, hvis du ønsker at rekvirere trykte eksemplarer af folderne.

Figur 8.16.6: Skærbillede fra OCD-foreningen, [Informationsmateriale](#)

Link: [Informationsmateriale](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen har podcast om OCD.



Figur 8.16.7: Skærbillede fra OCD-foreningen, [Podcast](#)

Link: [Podcast](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen har forskellige webinarer om OCD.

OCD i en coronatid - hvordan kommer du bedst igennem denne svære tid som OCD-ramt? (1. del)



23-årige Sarah har OCD og fortæller i dette webinar om sin OCD, og om hvordan hun har håndteret coronaperioden.

Figur 8.16.8: Skærbillede fra OCD-foreningen, [Webinarer](#)

Link: [Webinarer](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen har en liste over film, som på forskellig måde omhandler OCD.

Film

Her er en liste over film, som på forskellig måde omhandler OCD. Du kan se en omtale af filmen i den store filmdatabase IMDb ved at klikke på titlen.

- [The Aviator](#)
- [As Good as it gets](#)
- [Turner and Hooch](#)
- [Machine Man](#)
- [Matchstick Men](#)
- [Moby Dick](#)
- [Rain Man](#)
- [Conspiracy Theory](#)
- [What About Bob](#)

Figur 8.16.9: Skærmbillede fra OCD-foreningen, [Film](#)

Link: [Film](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen videoer og podcast om at være ung med OCD.

UNG MED OCD – video og podcast

På denne side kan du se videoer og podcasts produceret i forbindelse med den store UNG MED OCD-kampagne i 2024. Der er tre personlige beretninger på video og tre podcasts, hvor unge OCD-ramte fortæller, hvordan de oplever og forsøger at håndtere deres OCD. Derudover en explainer-video, der meget præcist forklarer, hvad OCD er, og hvordan OCD kan behandles, samt en podcast, hvor psykolog og specialiseret OCD-behandler Malene Klindt Bohni går i dybden med de samme spørgsmål.

Figur 8.16.10: Skærmbillede fra OCD-foreningen, [Ung med OCD](#)

Link: [Ung med OCD](#)
Dato besøgt: 21-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen har personlige beretninger om at have OCD.



Figur 8.16.11: Skærmbillede fra OCD-foreningen, [Personlig beretning](#)

Link: [Personlig beretning](#)
Dato besøgt: 21-12-2024
Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

OCD-foreningen har en liste over litteratur, som omhandler OCD og relaterede lidelser.

Litteratur

På denne side kan du finde en liste over bøger, der omhandler Obsessive Compulsive Disorder og relaterede lidelser. Bøgerne kan lånes på landets biblioteker eller købes i handelen.

Figur 8.16.12: Skærbillede fra OCD-foreningen, [Litteratur](#)

Link: [Litteratur](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.17 Det Sociale Netværk

Det Sociale Netværk arbejder for at fremme mental sundhed hos psykisk sårbare børn, unge og voksne, der mistrives. De tilbyder en række initiativer i samarbejde med f.eks. headspace.



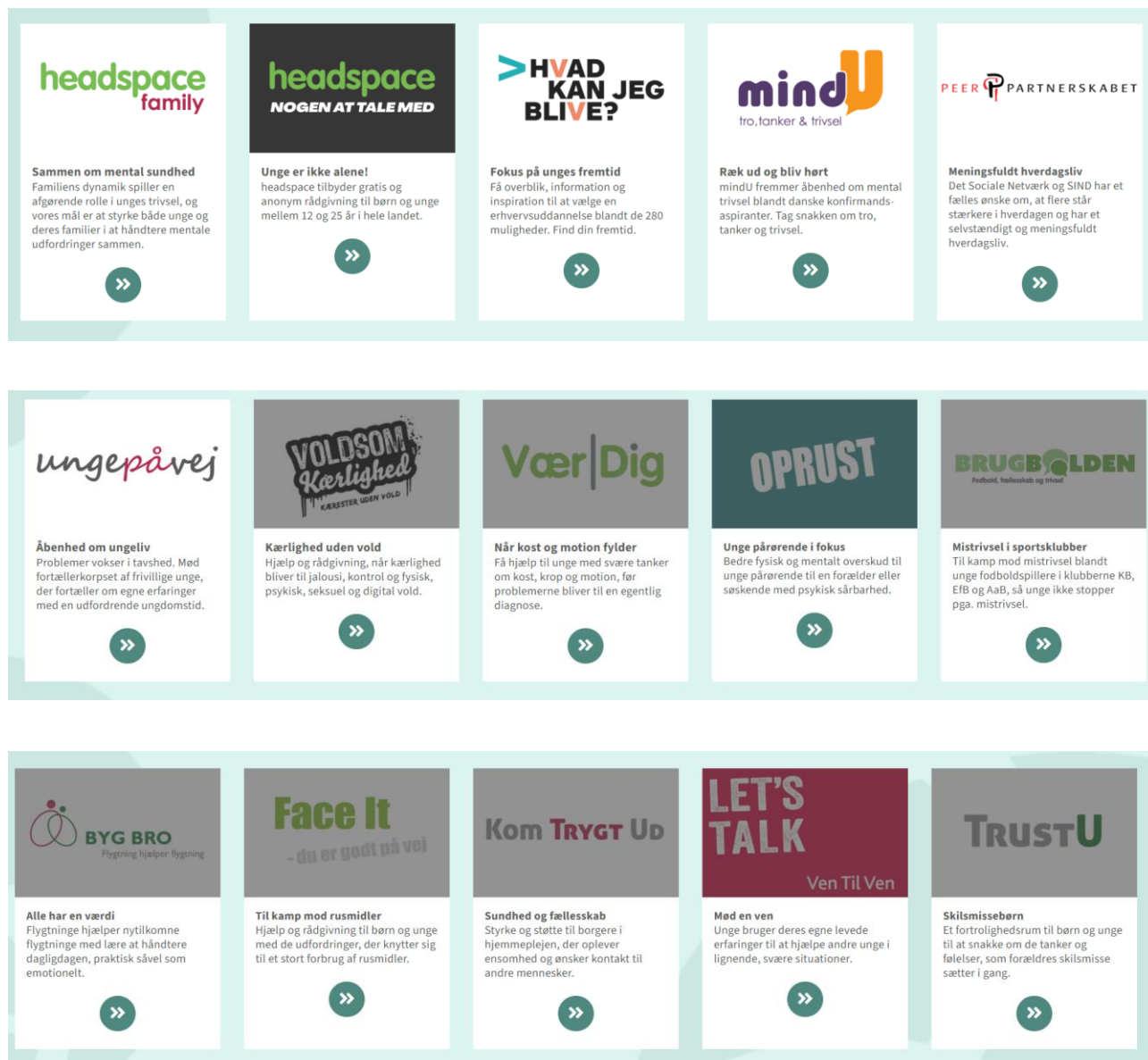
Figur 8.17: Skærbillede fra [Det Sociale Netværk](#)

Link: [Det Sociale Netværk](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Det Sociale Netværk har en del forskellige initiativer og projekter, hvor børn, unge og familier kan tilmelde sig.



Figur 8.17: Skærbilleder fra Det Sociale Netværk, [Initiativer](#)

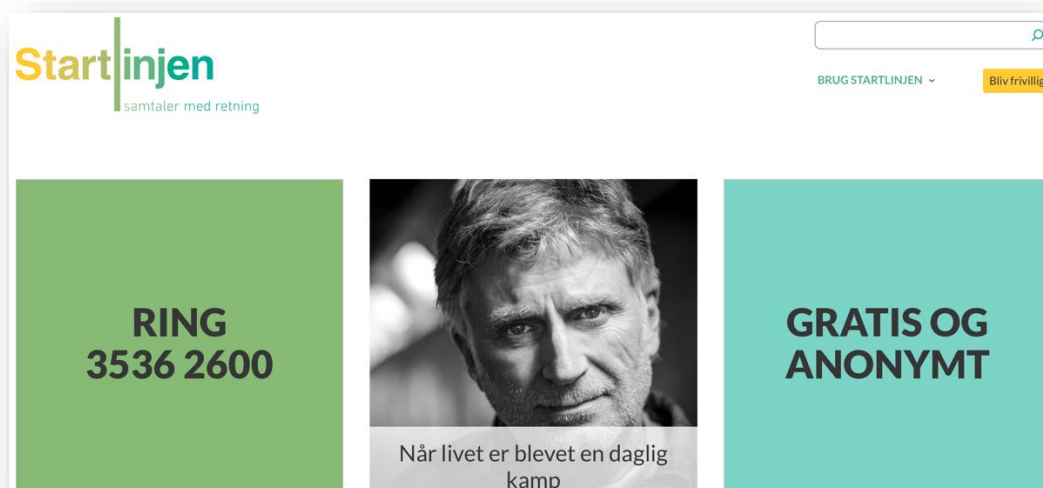
Link: [Initiativer](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.18 Startlinjen

Startlinjen er en landsdækkende, anonym telefonlinje, som tilbyder gratis samtaler til mennesker i sårbare eller kritiske livssituationer.



Figur 8.18.1: Skærbillede fra [Startlinjen](#)

Link: [Startlinjen](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Startlinjen har åben anonym rådgivning, hvor der kan ringes ind om emner som hjertesorg, angst, skam, ensomhed, stress og depression.

Hvad kan jeg bl.a. ringe om?

Et klogt barn sagde engang: "I er ligesom Børnetelefonen, bare for voksne". Herunder kan du se en oversigt over nogle af de mange ting, du kan ringe til Startlinjen om.

[Hjertesorg](#)

[Angst](#)

[Skam](#)

[Ensomhed](#)

[Stress](#)

[Depression](#)

Figur 8.18.2: Skærbillede fra Startlinjen, [Hvad kan jeg ringe om?](#)

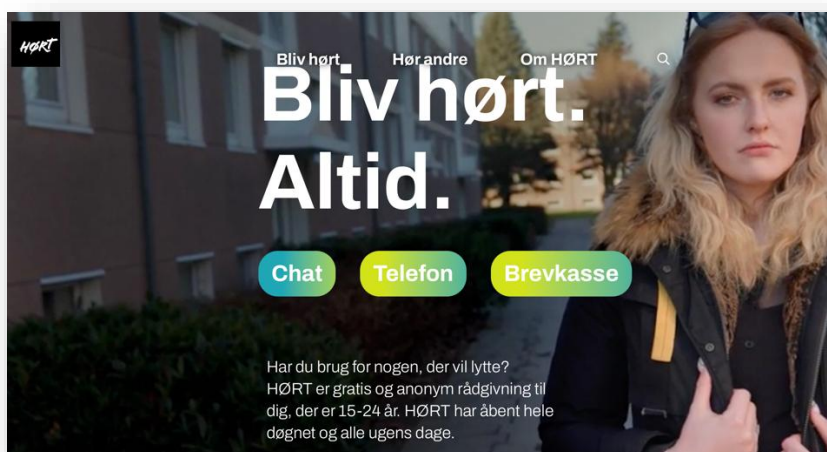
Link: [Hvad kan jeg ringe om?](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.19 HØRT

HØRT er gratis og anonym rådgivning til dig, der er 15-24 år. HØRT har åbent hele døgnet og alle ugens dage. På hjemmesiden findes ligeledes videoer med personlige historier og anonyme fortællinger.



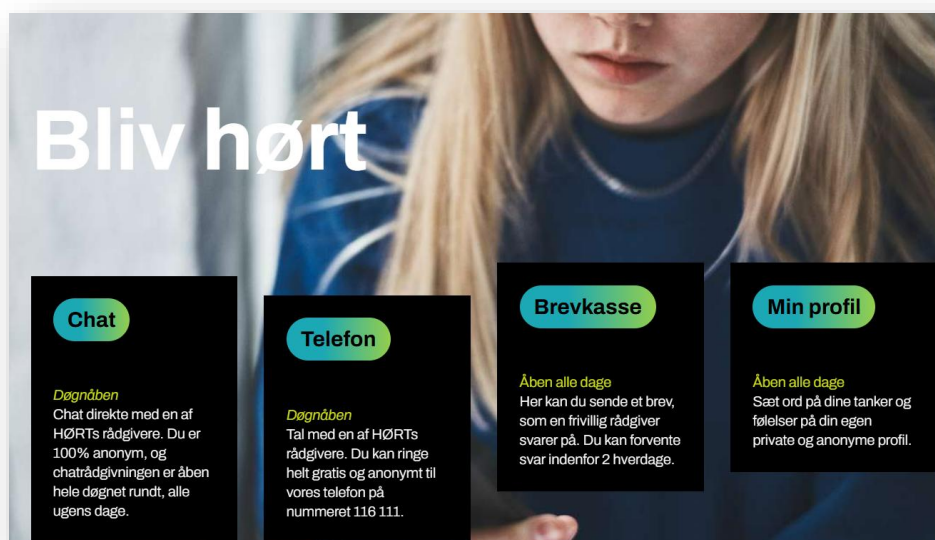
Figur 8.19.1: Skærbillede fra [HØRT](#)

Link: [HØRT](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

HØRT har siden ”Bliv hørt”, hvor der både er chat, telefon, brevkasse og min profil.



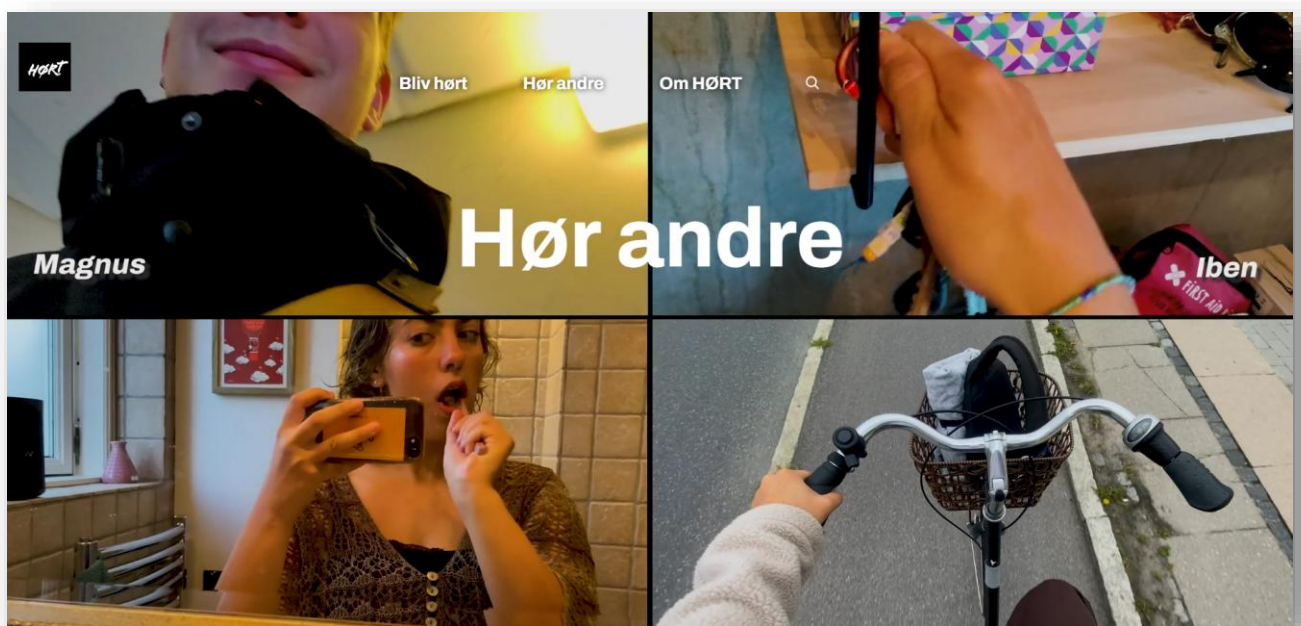
Figur 8.19.2: Skærmbillede fra HØRT, [Bliv hørt](#)

Link: [Bliv hørt](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

HØRT har siden ”Hør andre”, hvor der er videoer af andre fortællinger.



Figur 8.19.3: Skærmbillede fra HØRT, [Hør andre](#)

Link: [Hør andre](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.20 Åben og Rolig

Åben og Rolig er udviklet til dig, der oplever stress eller ønsker en mulighed for at styrke livsglæden og den mentale sundhed. De tilbyder strategier og værktøjer til at arbejde med netop dette. Man kan få adgang til kurset gennem kommunen.



Figur 8.20.1: Skærbillede fra [Åben og Rolig](#)

Link: [Åben og Rolig](#)

Dato besøgt: 3-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Åben og Rolig tilbyder i nogle kommuner kurser for unge mellem 15 og 25 år, som oplever stress eller symptomer på stress.

ÅBEN OG ROLIG FOR UNGE

I nogle kommuner tilbydes Åben og Rolig-forløb for unge mellem 15-25 år, som oplever stress eller symptomer på stress.

Forløbet strækker sig over 6 uger med en ugentlig holdgang på 1,5 time. Der er max 14 deltagere på et hold.

Undervejs i forløbet har du mulighed for at tale med instruktøren, der leder holdet.

Åben og Rolig-forløb ledes altid af en uddannet Åben og Rolig Instruktør, som har psykologfaglig baggrund samt erfaring med meditation og samtaler.

Figur 8.20.2: Skærmbillede fra Åben og Rolig, [Åben og rolig for unge](#)

Link: [Åben og rolig for unge](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

8.21 Autismeforeningen

Autismeforeningen vil udbrede kendskab til autisme og forståelse for de vanskeligheder, autisme medfører. Vi repræsenterer mennesker med autisme: børn, unge og voksnes interesser overfor samfundet både lokalt og landsdækkende. De ønsker at støtte og vejlede autister og pårørende til børn, unge og voksne med autisme.



Figur 8.21.1: Skærbillede fra [Autismeforeningen](#)

Link: [Autismeforeningen](#)

Dato besøgt: 18-10-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Autismeforeningen har informationer om autisme, pjecer, podcast, videoer m.m.



Figur 8.21.2: Skærbillede fra Autismeforeningen, [Autisme](#)

Link: [Autisme](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Autismeforeningen har rådgivning, socialrådgivere og en oversigt over hjælpemidler.



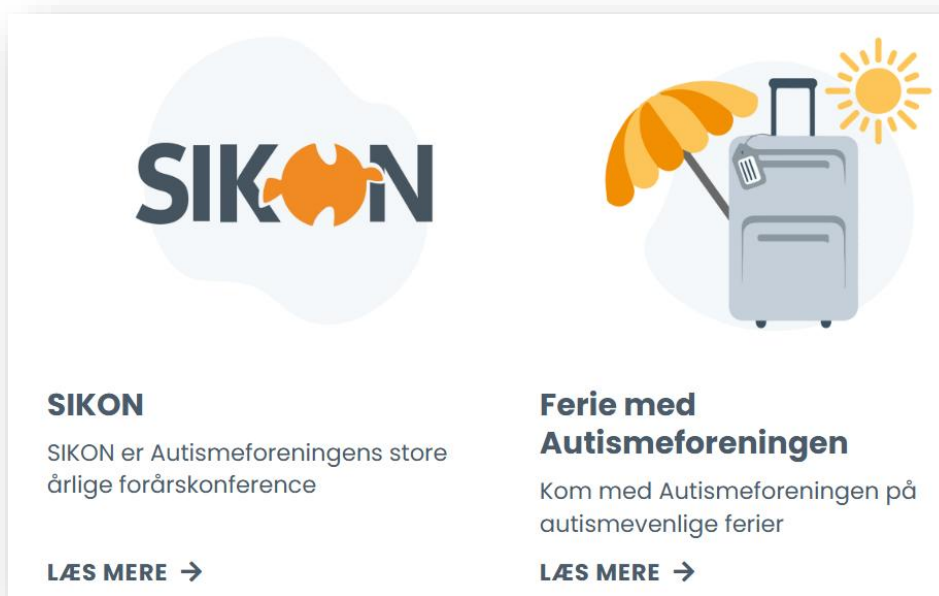
Figur 8.21.3: Skærbillede fra Autismeforeningen, [Råd og hjælp](#)

Link: [Råd og hjælp](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

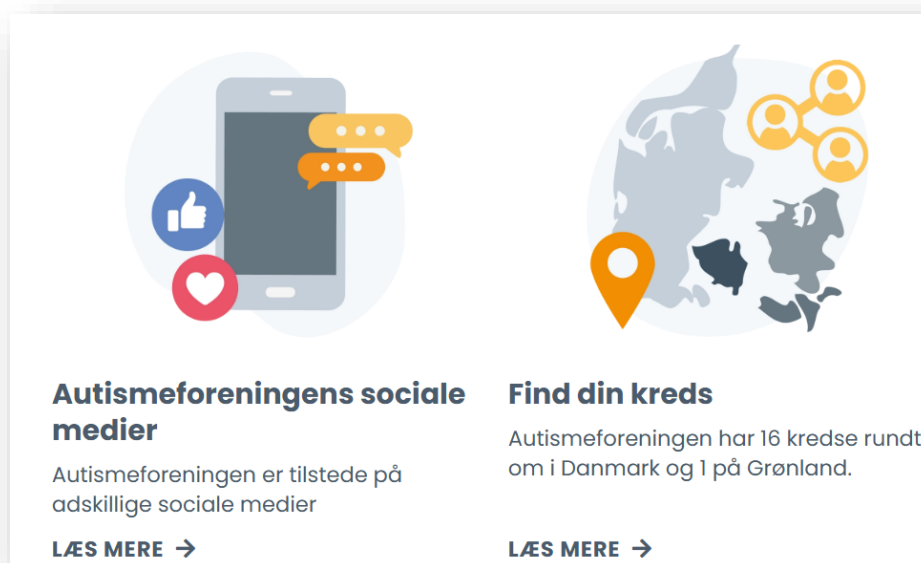
Autismeforeningen har konferencer, mulighed for ferier med foreningen, sociale medier og kredse placeret rundt i Danmark.



The top section contains two promotional cards. The left card features the SIKON logo, which consists of the word 'SIKON' in a bold, sans-serif font with an orange fish-like shape integrated into the letter 'O'. Below the logo, the text reads 'SIKON er Autismeforeningens store årlige forårskonference'. At the bottom of the card is a link 'LÆS MERE →'. The right card features an illustration of a grey suitcase, an orange beach umbrella, and a sun. Below the illustration, the text reads 'Ferie med Autismeforeningen' and 'Kom med Autismeforeningen på autismevenlige ferier'. At the bottom of the card is a link 'LÆS MERE →'.

SIKON
SIKON er Autismeforeningens store årlige forårskonference
LÆS MERE →

Ferie med Autismeforeningen
Kom med Autismeforeningen på autismevenlige ferier
LÆS MERE →



The bottom section contains two promotional cards. The left card features an illustration of a smartphone with a thumbs-up icon, a heart icon, and two speech bubbles. Below the illustration, the text reads 'Autismeforeningens sociale medier' and 'Autismeforeningen er tilstede på adskillige sociale medier'. At the bottom of the card is a link 'LÆS MERE →'. The right card features an illustration of a map of Denmark with a location pin and three people icons. Below the illustration, the text reads 'Find din kreds' and 'Autismeforeningen har 16 kredse rundt om i Danmark og 1 på Grønland.'. At the bottom of the card is a link 'LÆS MERE →'.

Autismeforeningens sociale medier
Autismeforeningen er tilstede på adskillige sociale medier
LÆS MERE →

Find din kreds
Autismeforeningen har 16 kredse rundt om i Danmark og 1 på Grønland.
LÆS MERE →

Figur 8.21.4: Skærbilleder fra Autismeforeningen, [Netværk og aktiviteter](#)

Link: [Netværk og aktiviteter](#)

Dato besøgt: 21-12-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Del II

9.0 Fritidstilbud til børn og unge med særlige behov

9.1 Specialsport

Sport og foreningsliv er afgørende for et godt liv. Det giver ikke kun positive oplevelser, men styrker også selvværdet og skaber livslange venskaber – også for børn og unge med særlige behov. Selvom det kan være svært at deltage i fællesskaber eller følge med i aktiviteterne, kan sport være en vej til større trivsel. Når du som barn øver dig i at være en del af et fællesskab, bliver du endnu bedre rustet til voksenlivet.

Fordelene ved fysisk aktivitet og foreningsfællesskaber er mange:

- Flere venner og mindre ensomhed
- Øget livsglæde og tilfredshed
- Færre sygedage og færre livsstilssygdomme
- Mulighed for en mere selvstændig hverdag og bedre tilknytning til arbejdsmarkedet
- Større sandsynlighed for at blive frivillig i fremtiden

Hos Specialsport.dk finder vi løsninger tilpasset dig. Vi ved, at der kan være udfordringer, men der er også løsninger. Vi tilbyder sportsmatching, hvor vi hjælper med at finde den rette sportsgren, der passer til dine interesser og behov. Gennem vores skolesamarbejde skaber vi bro mellem skoler og sportsforeninger, så flere børn og unge kan få en aktiv hverdag. Vi arrangerer også sportspraktik, hvor du kan prøve kræfter med forskellige sportsgrene og finde den, der passer bedst til dig.

Vores mål er, at alle børn og unge med særlige behov får adgang til et aktivt og inkluderende foreningsliv.



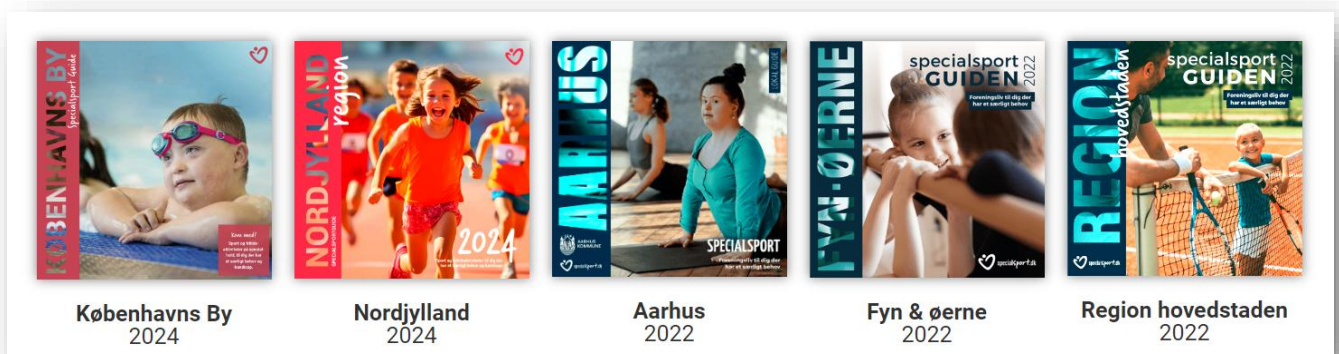
Figur 9.1.1: Skærbillede fra specialsport: [Specialsport](#)

Link: [Specialsport](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Desuden findes der en e-guide for henholdsvis tilbud Københavns By, Nordjylland, Aarhus, Fyn & øerne, samt Region Hovedstaden.



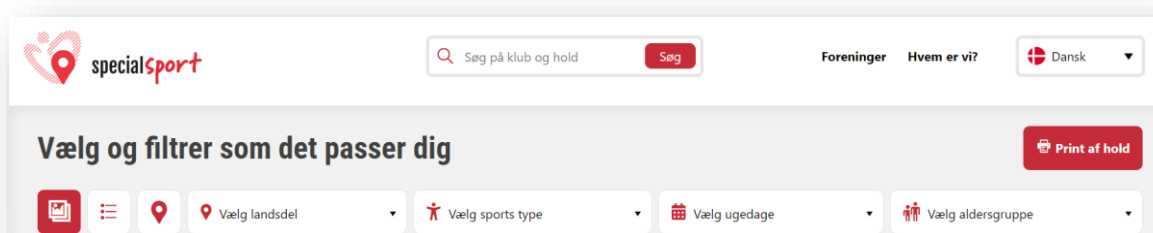
Figur 9.1.2: Skærbillede fra specialsport Guider: [Inspirations Guider](#)

Link: [Inspirations Guider](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

Under specialsport findes der en guide, hvor der kan udfyldes landsdel, sportstype, ugedage og aldersgruppe, så der kan findes de mest optimale sportsgrene for barnet og den unge.



Figur 9.1.3: Skærbillede fra specialsport Guide: [Specialsport Guide](#)

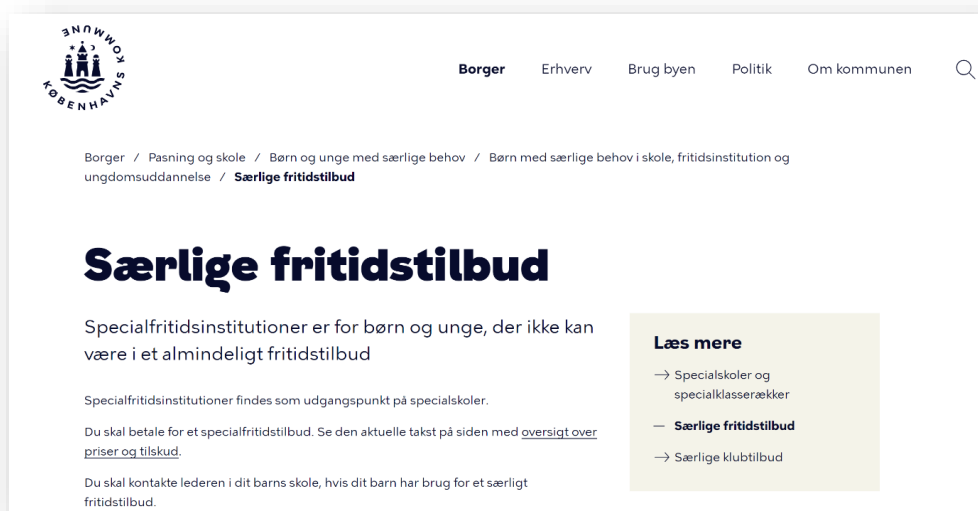
Link: [Specialsport Guide](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

9.2 Region Hovedstaden - København

Udover henvisning til specialsport.dk har Københavns kommune en hjemmeside, hvor man kan se, hvilke fritidsaktiviteter der er for børn med specielle behov.



Figur 9.2: Skærbillede af København kommunes fritidstilbud til børn med særlige behov: [Særlige fritidstilbud](#)

Link: [Særlige fritidstilbud](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

9.3 Region Sjælland - Roskilde

Henviser til hjemmesiden [specialsport.dk](#): [Specialsport Guide](#)

9.4 Region Syddanmark - Odense

Odense henviser til hjemmesiden [specialsport.dk](#): [Specialsport Guide](#)

9.5 Region Midtjylland - Aarhus

Aarhus kommune har på deres hjemme en fane der handler om tilbud til fritidsaktiviteter for alle med særlige behov, hvor der nederst på siden, er et link til [specialsport Aarhus guiden](#), der er lavet i samarbejde med [specialsport.dk](#).



Figur 9.5: Skærbillede fra Aarhus Kommunes hjemmeside: [Fritidsaktiviteter til alle med særlige behov](#)

Link: [Fritidsaktiviteter til alle med særlige behov](#)

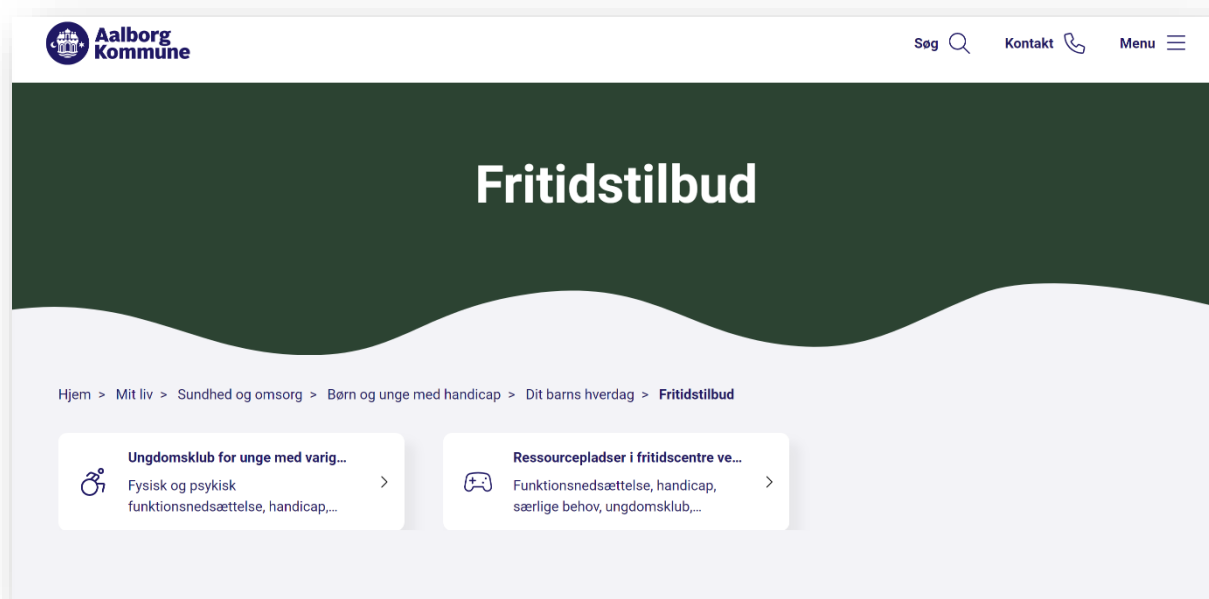
Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

9.6 Region Nordjylland - Aalborg

Inde på hjemmesiden for specialsport kan man finde frem til forskellige typer af fritidstilbud til børn med særlige behov i Aalborg Kommune.

Aalborg kommune har inde på deres hjemmeside en side til fritidstilbud, hvor der er to muligheder: en ungdomsklub og en ressourceplads i et fritidscenter.



Figur 9.6: Skærbillede fra Aalborg kommunes hjemmeside: [Fritidstilbud](#)

Link: [Fritidstilbud](#)

Dato besøgt: 19-09-2024

Tilgængeligt: Frit tilgængeligt for alle

10.0 Karakteristika ved søgningen

Søgningen af digitalt informations- og psykoedukativt materiale indenfor Børne- og Ungdomspsykiatrien samt fritidstilbud til børn og unge med særlige behov i Danmark afslørede flere væsentlige karakteristika ved de undersøgte hjemmesider og deres indhold.

Del I

Klik og struktur

Der blev konstateret betydelige forskelle i det udbudte materiale mellem de 98 kommuner og 5 regioner. Nogle steder tilbyder et bredt udvalg af opdateret og informationsrigt materiale, mens andre kommuner og regioner har et mere begrænset udvalg. Strukturen på de kommunale og regionale hjemmesider varierer også betydeligt med hensyn til tilgængelighed, opbygning og kvalitet, hvilket kan påvirke brugervenligheden. Mange hjemmesider kræver flere klik og komplekse navigationsveje, før relevant information findes, hvilket kan skabe barrierer for brugerne.

Evidensbaseret/ikke-evidensbaseret

Det blev desuden bemærket, at det i mange tilfælde ikke er tydeligt, hvem der har udarbejdet det pågældende materiale og om det tilgængelige materiale er baseret på evidens. Manglen på dokumentation for evidensgrundlaget gør det svært at vurdere materialets videnskabelige troværdighed og anvendelighed.

Animationer og illustrationer

En positiv tendens, særligt i de større kommuner og regionerne som Region Hovedstaden, er den hyppige brug af informationsrige animationer og illustrationer målrettet børn og unge. Dette bidrager til at gøre materialet letforståeligt for målgruppen, hvilket er afgørende for at psykoedukativt materiale kan formidles på en engagerende og alderssvarende måde.

Sprog – materialet findes kun på dansk

Alt det fundne materiale var kun tilgængeligt på dansk. Dette kan potentielt være en barriere for ikke-dansktalende familier eller børn og unge, der har behov for psykoedukativt materiale på andre sprog.

Opdateringsfrekvens

Der er ikke systematisk taget højde for opdateringer, som kan være foretaget på de enkelte hjemmesider efter dataindsamlingen. Dette betyder, at opdateringsfrekvensen af materialet ikke er vurderet, og der kan derfor være sket ændringer i både tilgængelighed og kvalitet efter de oprindelige besøg på hjemmesiderne.

Kontaktoplysninger

En gennemgående styrke ved de kommunale og regionale hjemmesider er den lette tilgængelighed af kontaktoplysninger. Dette gør det nemt for børn, unge og deres familier at finde den rette støtte og rådgivning.

Del II

Kortlægningen af fritidstilbud til børn og unge med særlige behov viser ligeledes variationer i tilgængelighed og tilbud mellem de 98 kommuner og 5 regioner. En positiv tendens er dog, at mange kommuner henviser til specialsport.dk, som tilbyder et samlet og overskueligt overblik over sportsaktiviteter for børn og unge med særlige behov. Denne henvisning bidrager til en nemmere adgang til relevante fritidstilbud uanset geografisk placering, og gør det lettere for børn og unge fra hele landet at finde aktiviteter i deres nærområde. Alligevel peger forskellene i de lokale tilbud på behovet for en mere struktureret og ensartet formidling af tilbuddene, så børn og unge lettere kan finde aktiviteter, der matcher deres interesser og behov. Disse forskelle peger på et behov for en mere struktureret og overskuelig formidling af fritidstilbud, så børn og unge med særlige behov lettere kan finde aktiviteter, der matcher deres interesser og behov.

11.0 Sammenfatning

I dette kapitel er der en sammenfatning over informations- og psykoedukativt materiale fra kommuner og regioner i Danmark. Desforuden er der vejviser til øvrige tilbud i civilsamfundet.

Oversigt over materiale fra Kommuner

Region Hovedstaden					
Kommuner	Psykoedukativt materiale	Information om kommunens tilbud	Information om hvad barnet møder i kontakten med kommunen	Vejviser til øvrige civilsamfunds tilbud	Andet
Albertslund	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Ja	Specialsport, Børnetelefonen, Headspace, Girltalk, Hørt, Mindhjelper, Familiehuset, Spiseforstyrrelser rådgivning, Livslinien, Lær at Tackle, Psykiatrifonden

Allerød	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	STIME, "Den Åbne Dør"
Ballerup	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Mary Fondens Lift-projekt
Bornholm	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Ja	Gratis digital behandling af angst og depression for voksne over 18 år Solsikkeprogrammet for borgere med skjult handicap
Brøndby	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	Anonym familierådgivning, BonusBedste, Fremtidscafe
Dragør	Nej	Barn/unge	Tekst	Nej	
Egedal	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Fredensborg	Nej	Barn/unge	Tekst	Nej	
Frederiksberg	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	

Frederikssund	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Furesø	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Gentofte	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Headspace, Ventilen, Selvhjælpsgrupper, psykologsamtaler
Gladsaxe	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Kurser som "Lær at tackle"
Glostrup	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Gribskov	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Ja	BørneTelefonen, Social Space, mentorordninger
Halsnæs	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	STIME
Helsingør	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Ja	Mind My Mind, STIME-forløb, Ungeværftet (forebyggende samtaler for unge 13-25 år)
Herlev	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Ja	Familiehuset

Hillerød	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Nej	
Hvidovre	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Nej	
Høje-Taastrup	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Kurser for forældre og børn, fx Cool Kids, selvskade, Sammen om dit barns udfordringer
Hørsholm	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Nej	
Ishøj	Nej	Barn/unge	Tekst	Nej	
København	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Lyngby-Taarbæk	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	TeenageForældre, Mindhelper, Lær at tackle angst og depression
Rudersdal	Nej	Barn/unge	Tekst/video	Nej	
Rødovre	Nej	Barn/unge	Tekst/video	Nej	

Tårnby	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Kurser, gruppeterapi og individuelle tilbud for børn
Vallensbæk	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	Cool Kids, Få styr på angsten, Headspace
Region Sjælland					
Kommune	Psykoedukativt materiale	Information om kommunens tilbud	Information om hvad barnet møder i kontakten med kommunen	Vejviser til øvrige civilsamfunds tilbud	Andet
Faxe	Ja	Barn/unge	Tekst	Nej	
Greve	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	BørneTelefonen, Mindhelper, Headspace
Guldborgsund	Ja	Barn/unge	Tekst	Ja	"Lær at tackle" for unge med angst og depression

Holbæk	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	Kurser og gruppeforløb målrettet autisme, ADHD, spiseforstyrrelse og selvskaede.
Kalundborg	Ja	Barn/unge	Tekst	Ja	Mindhjælper, Headspace og SIND. Chilled – angsthaendteringsprogram for 14-16-aerige Cool Kids ASF (autismespektrumforstyrrelser)
Koge	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Kurset "Laer at tackle" om angst og depression.
Lejre	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Kurset "Fa styr pa angsten"
Lolland	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Headspace og BørneTelefonen.
Naestved	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Psykologgruppe for boern og unge 0-18 ar og deres foraelde. Tidlig haelp via "Mind My Mind".

Odsherred	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Nej	
Ringsted	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Roskilde	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Henvisning til psykosocial hjælp for psykisk sårbare borgere.
Slagelse	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	Cool Kids
Solrød	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Sorø	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Stevns	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Psykiatricenter Brohøj og socialpsykiatri. Tackle kurser – angst og depression
Vordingborg	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	

Region Syddanmark					
Kommune	Psykoedukativt materiale	Information om kommunens tilbud	Information om hvad barnet møder i kontakten med kommunen	Vejviser til øvrige civilsamfunds tilbud	Andet
Assens	Nej	Barn/unge	Tekst/video	Nej	
Billund	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Esbjerg	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Ungegruppe, online forældrekursus, Headspace, Mindhelper
Fanø	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Nej	
Fredericia	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Ja	Stoppestedet

Faaborg-Midtfyn	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst/video	Nej	
Haderslev	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Kerteminde	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Kolding	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Langeland	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Internetpsykiatri
Middelfart	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	4Kløveren
Nordfyns	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Nyborg	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Odense	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Svendborg	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	

Sønderborg	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Åben og rolig kurset
Tønder	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Varde	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Vejen	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Vejle	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Ærø	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Aabenraa	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Pårørende kurser
Region Midtjylland					
Kommune	Psykoedukativt materiale	Information om kommunens tilbud	Information om hvad barnet møder i kontakten	Vejviser til øvrige civilsamfunds tilbud	Andet

			med kommunen		
Favrskov	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Hedensted	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Herning	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Holstebro	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Social Vejviser for rådgivning og virtuelle fællesskaber
Horsens	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst, animationsfilm	Ja	
Ikast-Brande	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Lemvig	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Norrdjurs	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	

Odder	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Okay Ung – Rådgivning til unge
Randers	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Ringkøbing-Skjern	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Samsø	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Silkeborg	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Skanderborg	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Skive	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Struer	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Syddjurs	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Viborg	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	

Aarhus	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Region Nordjylland					
Kommune	Psykoedukativt materiale	Information om kommunens tilbud	Information om hvad barnet møder i kontakten med kommunen	Vejviser til øvrige civilsamfunds tilbud	Andet
Brønderslev	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Frederikshav	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Nej	
Hjørring	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Jammerbugt	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Læsø	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Internetpsykiatrien

Mariagerfjord	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Morsø	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Åben rådgivning
Rebild	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Chilled, Cool Kids
Thisted	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	
Vesthimmerland	Nej	Barn/unge/forældre	Tekst	Ja	Lær at tackle
Aalborg	Ja	Barn/unge/forældre	Tekst, videoer	Ja	Socialkompas, Lær at tackle, Cool Kids, Mind my Mind, Åben og Rolig

Oversigt over materiale fra Regionerne

Kategorier	Region Hovedstaden	Region Sjælland	Region Midtjylland	Region Nordjylland	Region Syddanmark
ADHD	<p>Emner: ADHD og ADD for små børn (3-8 år), større børn (9-13 år), og unge (14-17 år)</p> <p>Målgruppe: Forældre og børn</p> <p>Anvendte medier: Tekst, video, illustrative billeder, patientinformationspjecer, undervisningsvideoer</p>	<p>Emner: Symptomer, håndtering af ADHD hos børn og unge</p> <p>Målgruppe: Børn (3-13 år), Unge (14-17 år)</p> <p>Anvendte medier: Videoer, tekst</p>	<p>Emner: ADHD og ADD hos børn og unge, undersøgelse og behandling, Livet med ADHD og ADD som barn og ung, samt at være pårørende.</p> <p>Foreninger og støtte</p> <p>Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende</p> <p>Anvendte medier: Animationsfilm, videoer, tekst, podcast</p>	<p>Emner: ADHD hos børn, forløbet i ambulatoriet og den medicinske behandling. Gode råd om søvn og at leve med diagnosen.</p> <p>Information til pårørende</p> <p>Målgruppe: Børn (8-12 år), unge, forældre og pårørende</p> <p>Anvendte medier: Tekst, pjecer, videoer, minibog</p>	

<p>Autisme</p>	<p>Emner: Autisme for små børn (3-8 år), større børn (9-13 år), og unge (14-17 år)</p> <p>Målgruppe: Forældre og børn</p> <p>Anvendte medier: Tekst, korte film, illustrative billeder, patientinformationspjecer, undervisningsvideoer</p>	<p>Emner: Forståelse af autisme, støtte til børn og unge med autisme. Pakkeforløb til børn og unge</p> <p>Målgruppe: børn og unge</p> <p>Anvendte medier: Informationspjecer, videoer</p>	<p>Emner: Om autisme samt undersøgelse og behandling af børn og unge med autisme. Livet som barn eller unge med autisme samt at være pårørende. Foreninger og støtte</p> <p>Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende.</p> <p>Anvendte medier: Videoer, tekst, animationsfilm</p>	<p>Emner: Om autisme og behandlingsforløb. Information til pårørende</p> <p>Psykoedukation for både forældre og unge</p> <p>Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende</p> <p>Anvendte medier: Pjecer, tekst</p>	<p>.</p>
<p>OCD</p>	<p>Emner: OCD for små børn, større børn og unge</p>	<p>Emner: Forklaring af OCD, hvordan OCD påvirker børn og unge</p>	<p>Emner: Om OCD hos børn og unge herunder viden om undersøgelser,</p>	<p>Emner: Information om OCD samt behandlingsforløbet. Information til</p>	

	<p>Målgruppe: Forældre og børn</p> <p>Anvendte medier: Kortfilm, patientinformationspjecer, links</p>	<p>Målgruppe: børn og unge</p> <p>Anvendte medier: Informationspjecer, videoer</p>	<p>behandling og livet med OCD</p> <p>Information til pårørende. Foreninger og støtte</p> <p>Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende</p> <p>Anvendte medier: Videoer, tekst, animationsfilm</p>	<p>pårørende samt psykoedukation målrettet forældre, børn og unge med angst, OCD eller depression</p> <p>Målgruppe: børn, unge, forældre og pårørende</p> <p>Anvendte medier: Pjecer, tekst, video</p>	
Depression	<p>Emner: Depression for små børn, større børn og unge</p> <p>Målgruppe: Forældre og børn</p>	<p>Emner: Tegn på depression, hvordan man støtter børn og unge med depression</p> <p>Målgruppe: børn og unge</p>	<p>Emner: Om depression samt undersøgelse og behandling. Livet som barn eller unge med depression, herunder gode råd. Information</p>	<p>Emner: Om depression og behandlingen heraf. Information til pårørende. Gode råd til søvn, kost og motion. Psykoedukation til</p>	<p>Emner: Digital behandling og støtte til unge med depression</p> <p>Målgruppe: Unge (0-17 år)</p>

	<p>Anvendte medier: Korte film, patientinformationspjecer</p>	<p>Anvendte medier: Informationspjecer, videoer</p>	<p>om at være pårørende. Foreninger og støtte</p> <p>Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende</p> <p>Anvendte medier: Videoer, tekst, animationsfilm</p>	<p>forældre, børn og unge</p> <p>Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende</p> <p>Anvendte medier: Pjecer, videoer, tekst</p>	<p>Anvendte medier: Digital behandling</p>
<p>Angst</p>	<p>Emner: Angst for små børn, større børn og unge</p> <p>Målgruppe: Forældre og børn</p> <p>Anvendte medier: Korte film, patientinformationspjecer, links</p>	<p>Emner: Angst for små børn, større børn og unge</p> <p>Målgruppe: Børn 3-13 år, unge 14-17 år</p> <p>Anvendte medier: videoer,</p>	<p>Emner: Om angst hos børn og unge, undersøgelse og behandling af angst hos børn og unge, livet med angst som barn eller ung samt at være pårørende.</p> <p>Foreninger og støtte</p>	<p>Emner: Angst og funktionelle kramper hos børn. Gode råd til søvn, kost og motion samt behandling.</p> <p>Information til pårørende</p>	<p>Emner: Digital behandling for angst, støtte og samtale med familie og pårørende</p> <p>Målgruppe: Unge (0-17 år)</p> <p>Anvendte medier: Digital behandling, tekst</p>

		patientinformationsp jecer, links	<p>Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende</p> <p>Anvendte medier: Videoer, tekst, podcast, animationsfilm</p>	<p>Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende</p> <p>Anvendte medier: Tegneserie, pjecer</p>	
Psykose				<p>Emner: Om psykoser hos børn samt information om behandlingen. Information til pårørende. Tilbud om grupper og undervisning</p> <p>Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende</p>	

				Anvendte medier: Pjecer, tekst, videoer	
Selvskaade	<p>Emner: Selvskaade hos større børn og unge</p> <p>Målgruppe: Forældre og børn</p> <p>Anvendte medier: Korte film, undervisningsvideoer, webinarer</p>	<p>Emner: Selvskaade hos større børn og unge. Pakkeforløb til børn og unge</p> <p>Målgruppe: børn og unge</p> <p>Anvendte medier: Informationspjeceer</p>			
Søvn		<p>Emner: Betydningen af søvn for mental sundhed, søvnproblemer hos børn og unge</p>			

		<p>Målgruppe: Børn (3-13 år), Unge (14-17 år)</p> <p>Anvendte medier: Videoer</p>			
Skizofreni		<p>Emner: Skizofreni hos børn og unge</p> <p>Målgruppe: Børn 3-13 år, unge 14-17 år</p> <p>Anvendte medier: Videoer</p>	<p>Emner: Om skizofreni hos børn og unge, herunder undersøgelse og behandling. Information om livet med skizofreni og at være pårørende. Foreninger og støtte</p> <p>Målgrupper: Børn, unge, forældre og pårørende</p>		

			Anvendte medier: Tekst, videoer, podcast		
Spise- forstyrrelse	Emner: Spiseforstyrrelse hos børn og unge Målgruppe: Børn & unge Anvendte medier: Videoer, tekst, webinar, informationspjecer	Emner: Spiseforstyrrelse hos børn og unge Målgruppe: Børn 3- 13 år, unge 14-17 år Anvendte medier: Videoer	Emner: Om spiseforstyrrelser hos børn og unge, herunder undersøgelse og behandling. Information om livet med skizofreni og at være pårørende. Foreninger og støtte Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende Anvendte medier: Tekst, videoer, animationsfilm	Emner: Viden om spiseforstyrrelser samt behandlingsforløbet. Information til pårørende. Forskellige gruppeforløb målrettet unge og deres forældre Målgruppe: Børn, unge, forældre og pårørende Anvendte medier: Pjecer, tekst, videoer	

12.0 Konklusion

Denne rapport har kortlagt og dokumenteret digitalt informations- og psykoedukativt materiale inden for Børne- og Ungdomspsykiatrien på tværs af Danmarks 98 kommuner og fem regioner samt fritidstilbud til børn og unge med særlige behov.

Del I

Der er udarbejdet meget og godt målrettet materiale med brug af billeder og animationer. Kortlægningen viser markante forskelle i det tilgængelige materiales omfang, afhængigt af geografisk placering. Nogle kommuner og regioner tilbyder et bredt udvalg af opdateret og informationsrigt materiale, mens andre er mere begrænsede i deres udbud. Det blev under kortlægningen tydeligt, at mange kommuner har et begrænset udbud af psykoedukativt materiale til børn og unge og i stedet har fokus på informationsmateriale og kontaktoplysninger. Den geografiske ulighed kan føre til forskelle i adgang til støtte og viden for børn, unge og deres familier, hvilket udfordrer den nationale målsætning om lige adgang til sundhedsressourcer. Igennem rapporten fremgår det dog, at en del af materialet, særligt videomateriale og animationsfilm, går igen på tværs af henholdsvis regionerne og kommunerne.

Rapporten har afdækket væsentlige variationer i tilgængelighed, struktur og kvalitet på tværs af kommuner og regioner. En af de gennemgående udfordringer er de mange klik og komplekse navigationsveje brugere ofte møder, når de søger efter relevant materiale på de kommunale og regionale hjemmesider. Strukturen på de kommunale og regionale hjemmesider er inkonsistent, hvilket forringer tilgængeligheden og brugervenligheden, samt skaber barrierer for en ensartet adgang til information. Desuden er evidensgrundlaget for materialet usikkert, og hvis der ligger evidens herfor er dette ikke påført. Derfor er der behov for en mere systematisk tilgang til vurdering og opdatering af de eksisterende ressourcer fremover.

Del II

Kortlægningen af fritidstilbud til børn og unge med særlige behov viser markante variationer i tilbud og tilgængelighed på tværs af de 98 kommuner og fem regioner. En positiv tendens er, at mange kommuner henviser til specialsport.dk, som giver et samlet overblik over relevante sportsaktiviteter,

uanset geografisk placering. Dette gør det lettere for børn, unge og deres forældre at finde aktiviteter i deres nærområde. Dog er der stadig behov for en mere struktureret og ensartet formidling af fritidstilbud, så målgruppen nemt kan finde passende aktiviteter overalt i landet.

Disclaimer

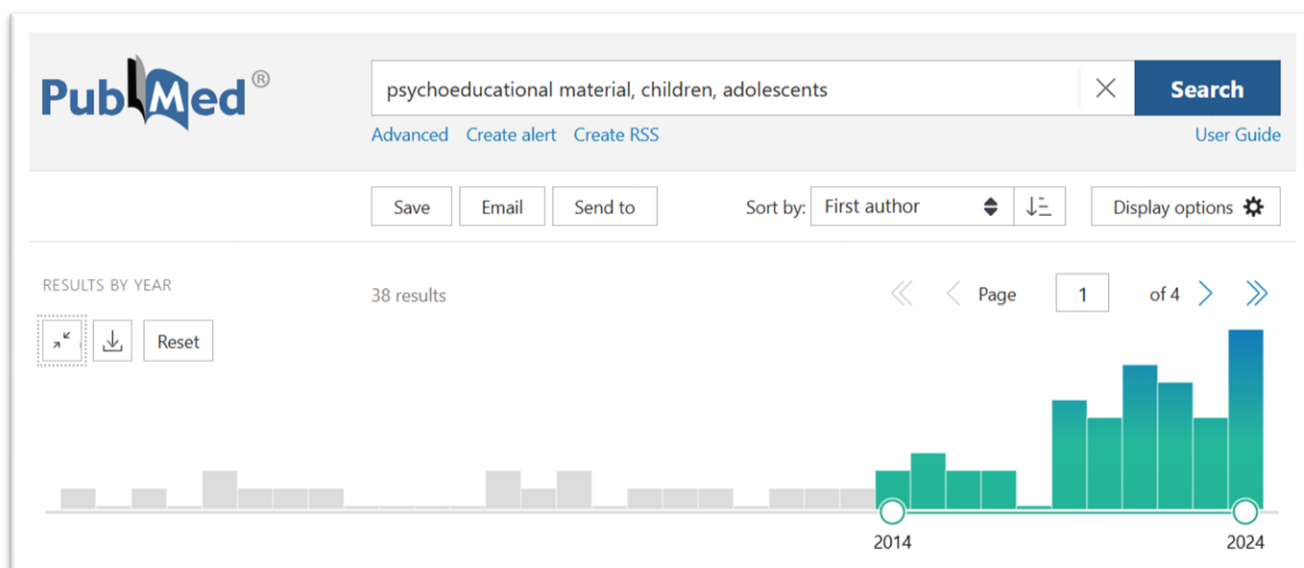
En væsentlig erkendt begrænsning ved denne rapport er, at den ikke tager højde for opdateringer, der måtte være foretaget på de enkelte hjemmesider efter dataindsamlingen. Opdateringsfrekvensen af materialet er derfor ikke systematisk vurderet, og der kan potentielt være sket ændringer i både tilgængeligheden og kvaliteten af materialet efter besøgene på de respektive hjemmesider

Samlet vurdering

Der er udarbejdet meget og godt målrettet materiale med brug af billeder og animationer i de danske kommuner og regioner. Der er en uensartethed i informations- og psykoedukativt materialer på tværs af kommuner og regioner, hvilket øger ulighed i sundhed indenfor Børne og Ungdomspsykiatrien. Der er behov for større standardisering, kontinuerlig opdatering og en styrket evidensbaseret af det digitale informations- og psykoedukative materiale. Dette er afgørende for at sikre lige adgang til opdateret og relevant information for børn, unge og deres familier i hele landet.

Bilag 1: Psykoedukativt materiale i et 10-års perspektiv

Vi har lavet en søgning om psykoedukativt materiale til børn og unge i PubMed databasen i en 10-års periode fra 2014 til 2024. Denne søgning resulterede i 38 publikationer i en international kontekst. Søgningen er foretaget den 29. december 2024.



Figur A: Psykoedukativt materiale til børn og unge i PubMed databasen fra 2014 til 2024. Søgning foretaget den 29. december 2024.

Resultaterne fra søgningen spænder bredt fra for eksempel:

- EU kliniske guidelines for Tourettes syndromer
- Mindfulness
- Kognitiv terapi til børn
- Psykoedukativt materiale til børn påvirket af krig
- At tale om psykisk sygdom
- Psykoedukativt materiale til børn og unge med autisme og ADHD

Bedst for Os er et partnerskab mellem

novo nordisk
fonden



DET
OBELSKE
FAMILIEFOND



PSYKIATRIEN

Centrale samarbejdspartnere



AALBORG
UNIVERSITY



Aalborg
Kommune

Thisted Kommune



Hjørring Kommune



Mariagerfjord
Kommune

Du kan læse mere om projektet på dette link: <https://bedstforos.dk/>



Laboratorie for Velfærdsteknologi
Digital Sundhed & Rehabilitering

Laboratorie for Velfærdsteknologi – Digital Sundhed & Rehabilitering er en del af forskningsgruppen ExerciseTech ved Institut for Medicin og Sundhedsteknologi på Aalborg Universitet.

Vi har fokus på at udvikle, teste, implementere og udforske effekter af nye velfærdsteknologier samt pleje-, behandlings- og rehabiliteringsformer indenfor digital sundhed og -rehabilitering til patienter og borgere i morgendagens sundheds- og socialvæsen.

Du kan læse mere om forskningen på dette link: <https://www.labwelfaretech.com>

Du kan læse mere om projektet
på dette bedstforos.dk

Bedst for Os er et partnerskab mellem

novo nordisk
fonden



Centrale samarbejdspartnere



Thisted Kommune



Bedst for s