



Albertslund Kommune



Hjælp til unge i



Albertslund Kommune





Indhold

Akut	3
Psykiatrisk Akutmodtagelse Glostrup (Selvmordstruet, psykoser mv.)	3
Københavns Vestegns Politi	3
Skadestuen (Hvidovre Akutmodtagelse)	3
Center for voldtægtsofre (akut)	3
Selvmordstruet og -tanker	3
Livslinien	3
Alkohol og stoffer	4
Alkoholbehandling.....	4
Misbrugsrådgivning	4
Tilbud til børn i familier med misbrugsproblemer	4
Dit rum – et tilbud til børn og unge, der lever tæt på misbrug.....	5
Brug for nogle at snakke med.....	5
Åben anonym rådgivning.....	5
Fællesskaber	5
Det kreative værksted	5
Albertslunds Ungdomsklub	5
Skriveforløb med Forfatterskolen PS og Billedskolen på Albertslund Bibliotek.....	6
Nikotinforgbrug	6
Tilbud om individuel rygestopsamtale	6
Hjælp til diagnoser og udsathed.....	6
Lær at tackle angst og depression for unge	6
Chilled Gruppen.....	6
Vejledning.....	7
Kommunal Unge Indsats (KUI).....	7
Transit.....	7
Har du brug for en snak?	7
Mentorordning	7
Rådgivning til pårørende	8



Akut

Psykiatrisk Akutmodtagelse Glostrup (Selvmordstruet, psykoser mv.)

Akut psykiatrisk hjælp: tlf. 112 eller 38640671

Har akut du eller en pårørende brug for akut psykiatrisk hjælp, kan du kontakte Akutmodtagelsen.

Vi har åbent alle dage, hele døgnet og modtager både børn og voksne.

Vi anbefaler at man først ringer inden fremmøde.

Behandling i forvejen

Hvis du er i behandling hos Region Hovedstadens Psykiatri i forvejen, skal du i dagtimerne kontakte din kontaktperson. Udenfor dagtimerne kan du ringe **1813** eller tage på en af vores akutmodtagelser, der har døgnåbent.

Kontaktoplysninger:

Adresse: Nordstjernevej 29-31, 2600 Glostrup

Telefon: 3864 0671

Åbningstider: Døgnåbent

Hjemmeside: [Psykiatrisk Akutmodtagelse \(psykiatri-regionh.dk\)](http://psykiatrisk-akutmodtagelse.psykiatri-regionh.dk)

Behandling i psykiatrien i forvejen:

Kontakt din kontaktperson i dagtimerne
Ring 1813 eller henvend dig til psykiatrisk akutmodtagelse udenfor dagtimerne

Københavns Vestegns Politi

Københavns Vestegns Politi dækker blandt andet Vallensbæk Kommune.

Kontaktoplysninger:

Adresse: Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund

Telefon: 43861448

Servicecenter: 1-1-4

Alarmcentralen: 1-1-2

Åbningstider: døgn drift

Hjemmeside:

<https://politi.dk/politikredse/koebenhavns-vestegns-politi>

Skadestuen (Hvidovre Akutmodtagelse)

Til alle akutte somatiske/fysiske skader og sygdom.

Kontaktoplysninger:

Adresse: Kettegård Allé 30, 2650 Hvidovre

Telefon: 18-13

Åbningstider: Døgnåbent

Center for voldtægtsofre (akut)

Er du eller en du kender blevet voldtaget eller forsøgt voldtaget? Få professionel hjælp på Center for Voldtægtsofre. Det er gratis. Har du været udsat for et seksuelt overgreb inden for de sidste 7 døgn, så brug nedenstående kontaktoplysninger.

Det er vigtigt altid at ringe før eventuelt fremmøde

Kontaktoplysninger:

Adresse: Blegdamsvej 9, 2100 København Ø.

Rigshospitalet afdeling for Kvindesygdomme, afsnit 5032. Opg. 5, 3. sal

Telefon: 35 45 50 32

Åbningstider: døgn drift

Hjemmeside: <https://www.voldtaegt.dk/>

Selv mordstruet og -tanker

Livslinien

Livslinien rådgiver børn og unge, der går med selvmordstanker. At søge rådgivning, når livet er svært, kan være nødvendigt og kræve mod. På Livslinien er de vant til at tale om selvmord og selvmordstanker og vil meget gerne hjælpe.

Kontaktoplysninger:

Telefon: 70201201

Åbningstider: Alle årets dage kl. 11-04

Hjemmeside: <https://www.livslinien.dk/om-livslinien/kontakt>



Alkohol og stoffer

Alkoholbehandling

Albertslund Kommune har indgået aftale om ambulans alkoholbehandling med Novavi og Blå kors. Borgere kan frit vælge behandling på alkoholambulatorier, uanset hvor i landet de bor. Behandlingen kan være anonym og er gratis.

Har du brug for et mere intensivt og struktureret behandlingstilbud som dag- eller døgnbehandling, kan du søge dette via Albertslund Kommune Socialenheden for voksne. Du kontakter enheden via kommunens hovednummer 43 68 68 68.

Kontaktoplysninger:

Albertslund Rusmiddelcenter
Adresse: skyttehusene 66, 2620 Albertslund
Tlf: 23 99 65 11
e-mail: voksensocialafdelingen@albertslund.dk

Novavi
Adresse: Hovedvejen 140-146, 2600 Glostrup
tlf.: 3945 5500
Hjemmeside: <http://www.novavi.dk/>

Blå kors
Adresse: Jernbane alle 11 A 2630 Taastrup
tlf. 4399 0167
Hjemmeside: <http://www.blaakors.dk/>

Misbrugsrådgivning

Anonym misbrugsrådgivning for unge mellem 13 og 18+ år, som er i berøring med hash, kokain, alkohol m.m. Udgangspunktet for samtalerne er den unges motivation til at skabe en forandring i eget liv.

Der tilbydes også rådgivning til forældre og professionelle, som er bekymrede for en ung.

Kontaktoplysninger:

Albertslund Rusmiddelcenter
Adresse: Skyttehusene, Kærnehuset 66, 2620 Albertslund
Telefon 1: 5162 8562
Telefon 2: 2399 6511

Mail 1: 2620@albertslund.dk

Mail

2: albertslund.rusmiddelcenter@albertslund.dk

Åbningstider: Man og tors kl. 10-18, Tirs og ons kl. 10-15, fre kl. 10-13

Hjemmeside:

<https://www.sundhed.dk/borger/guides/sundhedstilbud/region-hovedstaden/albertslund/misbrug/misbrugsraadgivning/>

Tilbud til børn i familier med misbrugsproblemer

Børn og unge kan henvende sig til Familieafsnittet, hvis deres forældre har misbrug. Familieafsnittet vil støtte barnet eller den unge i at få hjælp.

Målgruppe for tilbuddet er børn og unge i alderen 0-17 år, der lever i familier med et misbrugsproblem.

Kontaktoplysninger:

Der er ikke tilmelding, barnet eller den unge møder blot op – evt. med en person, der kan støtte barnet eller den unge.

Familieafsnittet – Albertslund Rådhus
Adresse: Nordmarks Allé 1, 2610 Albertslund
Telefon 1: 4368 6868
Telefon 2: 2136 4383

Mail: familieafsnittet@albertslund.dk

Åbningstider: Man-ons kl. 9-15, Tors kl. 9-17, Fre kl. 9-14

Hjemmeside:

<https://www.sundhed.dk/borger/guides/sundhedstilbud/region-hovedstaden/albertslund/misbrug/boern-i-familier-med-misbrugsproblemer/>



Dit rum – et tilbud til børn og unge, der lever tæt på misbrug

Dit Rum er for alle børn og unge, der er vokset op med fars, mors, søskendes eller en nær bedsteforældres brug af rusmidler eller for meget alkohol.

Dit Rum er for alle børn og unge, som er vokset op med fars, mors, søskendes eller en nær bedsteforældres brug af rusmidler eller for meget alkohol. Tilbuddet er også tiltænkt den unges familie. Her er plads til babyer og deres forældre, skolebørn og unge i aldersgruppen er 0 til 24 år.

Kontaktoplysninger:

Dit rum

Adresse: Bakken 1, 2600 Glostrup

Telefon: 24230300

Sikker mail: sikker.ditrum@glostrup.dk

[hjemmeside: www.ditrum.nu](http://www.ditrum.nu)

Brug for nogle at snakke med

Åben anonym rådgivning

Vi tilbyder professionel hjælp og rådgivning til forældre, børn samt unge til og med 22 år.

Det er gratis at bruge Åben Anonym Rådgivning, og du kan henvende dig helt anonymt.

Du kan få op til tre samtaler. Hvis det ikke er nok til at du føler dig hjulpet, kan rådgiveren fortælle dig om yderligere muligheder for hjælp.

Kontaktoplysninger:

Familiehuset

Adresse: Sletteland 20, 2620 Albertslund

Tlf: 40 38 48 64

Mail: aar@albertslund.dk

Åbningstider: ons kl. 10-12 og torsk l. 16-18

Fællesskaber

Det kreative værksted

Det Kreative værksted er for alle, der ønsker at være del af et kreativt fællesskab. Vi tilbyder aktiviteter for enhver smag. Du kan altid finde et projekt, du kan gå i gang med, og der vil være frivillige til at hjælpe. Du er også velkommen til at tage egne projekter med – eller bare komme forbi, fordi du er nysgerrig.

Kontaktoplysninger:

Hvis du er nysgerrig, er du meget velkommen til at skrive eller ringe.

Frivilligcenter Albertslund

Adresse: Bygangen 25, 1. sal, 2620 Albertslund

Mail: tiljo@frivilligcenter.nu

Tlf: 3089 9593

Åbningstider: Man kl. 16-19 og torsk l. 11-14

Albertslunds Ungdomsklub

Albertslunds Ungdomsklub er for alle byens unge i alderen 14 til og med 17 år. Det er gratis at komme i Albertslund Ungdomsklub. Der er ungdomsklubafdelinger i 6 af kommunens 7 klubber - og alle unge over 14 år er velkomne i alle afdelinger og til alle aktiviteter og arrangementer i ungdomsklubben. Der findes flere forskellige tilbud om ungdomsklubber i Albertslund. Se en oversigt på websiden.

Der findes flere forskellige tilbud om ungdomsklubber i Albertslund. Se en oversigt <https://albertslund.dk/boern-og-unge/skoler-sfo-og-klubber/klubber#aabningstider-og-lukkedage-6b>

Kontaktoplysninger:

For åbningstider, adresser og kontaktoplysninger se mere her: <https://albertslund.dk/boern-og-unge/skoler-sfo-og-klubber/klubber#aabningstider-og-lukkedage-6b>



Skriveforløb med Forfatterskolen PS og Billedskolen på Albertslund Bibliotek

Vi mødes 7 fredage og leger med ord og billeder på helt nye måder. Emnerne er ting, vi har oplevet, og ting vi ønsker at opleve. Vi vil skrive som en brækket arm, skrive løs, male, tegne, skrive forlæns og baglæns, lave ord collager, digte, små historier. Vi vil gå i stå, boble rundt og måske finde et skabende frirum. Her er plads til at dele, og du bliver hjulpet godt på vej, med det du laver. Vi mødes på Billedskolen i Albertslund, og vi bruger de kreative omgivelser til at skabe vores egne udtryk.

Antal Deltagere:

Maks 10 deltagere pr. hold.

Datoer:

Startdato: fredag d. 3. september kl. 18.00 - 19.30

Slutdato: fredag d. 15. oktober kl. 18.00 - 19.30

Mail:

billedskolen@albertslund.dk

Adresse:

Albertslund Billedskole, Bibliotekstorvet 2, 2620 Albertslund.

Nikotinformbrug

Tilbud om individuel rygestopsamtale

Som ung kan du få hjælp til dit rygestop og nikotinafhængighed.

Albertslund Apotek tilbyder individuelle samtaler med unge under 18 år. Fra +18 år kan man også deltage på et fysisk rygestopkursus på apoteket.

Kontaktoplysninger:

Albertslund Apotek

Adresse: Bytorvet 5, 2620 Albertslund

Telefon: 4364 8590

Mail: 359PU@apotekeren.dk

Hjælp til diagnoser og udsathed

Lær at tackle angst og depression for unge

Kurset er for unge mellem 15-25 år med symptomer eller en diagnose på angst og/eller depression.

På kurset får den unge redskaber til at håndtere sin hverdag nemmere på trods af angst og/eller depression.

Kontaktoplysninger

Simone Hamilton

Adresse: Skolegangen 1, 2620 Albertslund
Kommune

Telefon: 5168 7423

Mail: sft@albertslund.dk

Der er løbende optag på kurset. Kurset afholdes, når der er tilstrækkeligt med tilmeldte. Ring eller send en mail for yderligere information.

Chilled Gruppen

Chilledgruppen er et tilbud til børn/unge i alderen 13-16 år, som lider af angst eller svære bekymringer.

Under forløbet lærer den unge og forældrene at bruge konkrete redskaber, som gør det lettere at håndtere angst og bekymring.

I gruppen møder man andre unge med lignende udfordringer. Samtidig får forældrene mulighed for at udveksle erfaringer.

I grupperne deltager ca. 8-10 børn/unge af 2 timers varighed om eftermiddagen og med ca. 1-2 ugers interval. Grupperne løber over i alt 10 gange.

Forældrene forpligter sig til deltagelse.

Kontaktoplysninger:

Hvis man vil vide mere kontakt da Familiehuset på tlf.nr: 4362 6121.



Herefter inviteres man til en forsamtale. Efter samtalen tages der stilling til, hvorvidt Chilledgruppen er det rigtige tilbud for den unge.

Vejledning

Kommunal Unge Indsats (KUI)

I enheden Uddannelse og Job finder du Albertslunds kommunale ungeindsats, hvor alle unge mellem 15-30 år og deres familier kan få vejledning om uddannelse eller job.

Kontaktoplysninger:

Adresse: Uddannelse & Job, Vognporten 2, 2620 Albertslund.

Telefon: 4368 7494.

E-mail: uddannelseogjob@albertslund.dk

Hjemmeside:

www.albertslund.dk/uddannelseogjob

Åbningstider: Man - ons 9.00-15.00, Tors 9.00-14.00, Fre 9.00-13.00

Transit

Støtte til praktiske ting som at anvende NemID, brev læsning, budgetplanlægning eller boligsøgning. Det kan også være for dig der har brug for støtte til at skabe struktur i hverdagen eller til at komme igennem en krise. Tilbuddet er målrettet voksne +18 år med nedsat psykisk eller fysisk funktionsevne eller sociale problemer - og voksne, der er i risiko for at udvikle funktionsnedsættelse eller sociale problemer. Besøg os på adressen Poppelhusene 1 - onsdage mellem kl. 14-17.

Kontaktoplysninger:

Telefon: 2479 8778

Åbningstider: Man kl. 14-18, Tirs kl. 9-12, ons-fre kl. 11-15

Adresse: Poppelhusene 1

"Åben dør"

Besøg os på adressen Poppelhusene 1 - onsdage mellem kl. 14-17. Du behøver ikke at have en aftale - du kan blot møde op.

Har du brug for en snak?

Tilbuddet er for alle unge i Albertslund kommune, der har brug for hjælp til jobansøgning, uddannelsesvejledning, karrierevej mm.

Kontaktoplysninger:

Gitte Shutzman

Tlf.nr: 2428 7589

Mail: gitte.shutzman@albertslund.dk

Lam Cai Truong

Tlf.nr: 6035 4637

Mail: lct@bo-vest.dk

Tilbuddet er hver onsdag i Bækgården 17 (Beboerhus) Albertslund Nord kl. 15.00-17.00

Mentorordning

Den Kriminalpræventive Enhed DKE har et team af uddannede mentorer, der hjælper unge med at strukturere deres hverdag ved at motivere og støtte den unge på vejen mod at indfri personlige mål. I praksis er det alt fra at lære den unge at anvende sin e-boks, kontakte skat og kommune til at planlægge uddannelsesforløb, job og til at rumme sig selv.

Kontaktoplysninger:

Lea Baunsgaard Ladefoged (fagkoordinator)

Tlf.: 29 77 83 20

Mail: lwq@albertslund.dk

Eller

Metin Cakmak (fagkoordinator)

Tlf.: 23 81 50 22

Mail: mcq@albertslund.dk



Rådgivning til pårørende

Alle som er tæt på en person, der er plejekrævende og eller særligt belastet på grund af sygdom. Samtale om strategier og metoder der støtter dig i rollen som pårørende, så du bliver bedre til at mestre hverdagens udfordringer. Tilbuddet gælder alle pårørende over 18 år.

Kontaktoplysninger:

Borgeren kan selv henvende sig til Lene Ciccolini

Adresse: Nordmarks Allé 1 Rådhuset Blok A, 2. sal,
2620 Albertslund Kommune

Telefon 1: 2946 3704

Mail: Paaroerende@albertslund.dk

Åbningstid (tlf/mail): Mandag-torsdag fra kl. 9:00
til 15:00

Træffes desuden personligt torsdage i ulige uger
på Albertslund Hovedbibliotek mellem kl. 15-18.