

Hjælp til unge i



**HVIDOVRE
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
Rusmidler – Anonym rådgivning	4
Pulsen – Anonym rådgivning	4
KABS Hvidovre	4
TUBA – gratis pårørende rådgivning	4
Dit rum – gratis pårørende rådgivning	4
Brug for nogen at snakke med	5
Headspace - åben rådgivning for børn og unge	5
Psykologhjælp til unge.....	5
Åben anonym rådgivning.....	5
Fællesskaber	5
Hvidovre Ungdomsskole.....	5
Boblberg – vejen til nye fællesskaber.....	5
Liv og vaner.....	5
Program for overvægtige børn og unge (POB).....	5
Sundhedssamtale	6
Nikotinformbrug	6
Nikotin og tobakstop til unge – hold eller individuel	6
Psykisk sårbarhed og diagnoser	6
Angst rådgivning.....	6
Broen	6
Sorggruppe	6
Ung i samleren.....	7
Uddannelse.....	7
Uddannelsesvejledning	7

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: døgndrift

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: døgndrift

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

Selvordstruet 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

Rusmidler – Anonym rådgivning

For unge over 18 år, der ønsker at få en samtale om alkoholvaner.

Råd- og vejledningssamtalen er anonym.

Kontaktoplysninger:

Rusmiddelkonsulenterne

Tlf: 36 39 38 52 eller 36 39 38 46

Onsdage kl. 12.30-14.30

Pulsen – Anonym rådgivning

Rådgivningen er åben for unge op til 30 år, som har problemer med alkohol eller stoffer, eller for pårørende.

Samtalen varer typisk en time, og viser det sig, at du har lyst til at komme igen, laver vi en ny aftale. Vi tilbyder op til 5 anonyme samtaler.

Kontaktoplysninger:

Pulsen

Kontakt os via mail, telefon eller sms

Behandler; René Rieland

Tlf: 61 82 74 50

Behandler; Cathrine Ivara Nyholm

Tlf: 61 91 69 34

Mail: pulsen@hvidovre.dk

KABS Hvidovre

KABS Hvidovre er et behandlingstilbud til dig med en afhængighed af heroin, metadon, morfin eller andre opiater.

Vi tilbyder substitutionsbehandling og du får tilknyttet en behandler som hjælper dig med at sætte ord på de mål du gerne vil nå.

KABS Hvidovre har også heroinbehandling som et tilbud til dig, som har forsøgt substitutionsbehandling uden held.

Kontaktoplysninger:

KABS Hvidovre

Tlf: 45 11 75 75

SMS: 24 91 10 91

Telefontid:

Man-fre: 9.00-14.00

Tors: 9.00-16.00

Mail: kabs.hvidovre@glostrup.dk

TUBA – gratis pårørende rådgivning

TUBA står for Terapi og rådgivning for Unge, der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere. Vi er specialiserede i at hjælpe børn og unge, der er vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug. Terapien i TUBA Hvidovre er for unge mellem 14-35 år, som er bosat i Hvidovre Kommune.

Online kan unge få rådgivning via chat, SMS og brevkasse i TUBA.

Kontaktoplysninger:

TUBA Hvidovre

Hvidovrevej 137

1650 Hvidovre

Kontakt TUBA via deres online formular på:

Web: www.tuba.dk/afdelinger/hvidovre

Mail: hvidovre@tuba.dk

Dit rum – gratis pårørende rådgivning

Dit Rum er et specialiseret tilbud til børn og unge (0-24 år), som lever med et for stort forbrug af alkohol, stoffer, hash eller piller i den nærmeste familie. Det kan være far, mor, søskende eller en nær bedsteforælder, der har misbruget – inklusive sted- og bonusfamiliemedlemmer.

Tilbuddet kræver ingen henvisning.

Kontaktoplysninger:

Dit rum

Tlf: 24 23 03 00

Mail: ditrum@glostrup.dk

Brug for nogen at snakke med

Headspace - åben rådgivning for børn og unge

Headspace Hvidovre er en gratis, anonym og frivilligbåret rådgivning for alle unge i alderen 12-25 år og er en privat organisation. Her kan du komme med både små og store problemer. Der er ingen ventetid, og samtalen foregår på dine præmisser. Du kan være anonym, hvis du ønsker det, og du bestemmer, hvad vi skal tale om.

Kontaktoplysninger:

Adresse: Hvidovrevej 253B, 1. sal
Telefon: 25973163
SMS-rådgivning: 1403
Åbningstider: Tirs-tors. kl. 12-18
Hjemmeside: <https://headspace.dk/albertslund/>
Mail: albertslund@headspace.dk

Psykologhjælp til unge

Psykologhjælpen er for unge mellem 15-25 år. Hvis du er under 18 år, skal dine forældre give samtykke til, at du benytter tilbuddet. Hvis du eller din familie har en aktiv sag i kommunen eller i psykiatrien i forvejen, er du ikke i målgruppen for tilbuddet. I det tilfælde skal I tale med jeres rådgiver eller sagsbehandler.

Kontaktoplysninger:

Poppelgården familiecenter
Adresse:
Telefon: 36 77 33 88
Man-fre: 8.00-14.00

Åben anonym rådgivning

For børn og unge op til 18år bosat i Hvidovre, som har behov for at tale med en Sundhedsplejerske for at få råd og vejledning.

Kontaktoplysninger:

Sundhedsplejen
Telefon: 36 39 37 65

Fællesskaber

Hvidovre Ungdomsskole

Hvidovre Ungdomsskole er et kommunalt fritidstilbud til dig, der går i 6. klasse og frem til du fylder 21 år. Du skal bo eller gå i skole i Hvidovre Kommune for at kunne tilmelde dig et af vores hold.

Kontaktoplysninger:

Hvidovre Ungdomsskole
Tlf: 26 37 26 50
Mail: ungdomsskolen@hvidovre.dk

Boblberg – vejen til nye fællesskaber

Boblberg.dk er en digital platform for fællesskaber. På Boblberg kan du finde nye fællesskaber – eller skabe dine egne. Her inspireres du til at dele dine interesser, og måske får du endda lyst til at opsøge andres. Boblberg er for alle, det er uforpligtende at bruge, og det er helt gratis.

Kontaktoplysninger:

På Boblbergs forsider fremgår det, hvordan man let tilmelder sig:

<https://boblberg.dk/forside>

Liv og vaner

Program for overvægtige børn og unge (POB)

Dette tilbud gælder unge under 18 år med et BMI over 25. Programmet består af individuelle samtaler med diætist eller sundhedsplejerske med fokus på at vaner og sund livsstil.

Kontaktoplysninger:

Sundhedsplejen i Hvidovre
Tlf: 36 39 37 65
Sygeplejerske Susanne Matthiessen
Tlf: 51 58 76 77

Sundhedssamtale

For unge over 18 år, der gerne vil have en snak om ønsker og mål for en sundere hverdag.

Tilbuddet kræver ikke henvisning.

Kontaktoplysninger:

Hvidovre Sundhedscenter

Tlf: 36 39 37 37

Sygeplejerske Lene

Tlf: 61 91 68 62

Sygeplejerske Tanya

Tlf: 25 52 97 91

Nikotinformbrug

Nikotin og tobakstop til unge – hold eller individuel

Der rådgives ift. rygestop og hjælp til at stoppe med snus, damp, vape og andre nikotinholdige produkter.

Der er mulighed for individuel vejledning eller deltagelse på hold.

Kontaktoplysninger:

Over 18 år:

Sundhedsplejerske Sannie Gøtze

Tlf: 36 39 37 96

Under 18 år:

Rygestoprådgiver Lotte Mortensen

Tlf: 22 81 06 19

Psykisk sårbarhed og diagnoser

Angst rådgivning

Hvis man har en angstproblematik som barn/ung kan man blive henvist til Poppelgården som familie.

Der er ikke specifikke angstpakker/forløb på Poppelgården – men angstbehandlingen vil være

en integreret del af den samlede behandling. Det er ikke kun den enkelte unge som henvises – men hele familien. FAMILIECENTERET Poppelgården laver familiebehandling – herunder familiebehandling, hvor angst hos børn/voksne er en del af den samlede problematik.

Kontaktoplysninger:

Poppelgården Familiecenter

Tlf: 36 77 33 88

Åbningstid: Man-fre kl. 8.00-14.00

Broen

Et tilbud til unge fra 18 år og op.

Broen kan hjælpe unge, der har udfordringer i forhold til social udsathed, psykisk sårbarhed eller fysisk/psykisk funktionsnedsættelse.

Der er mulighed for:

- Afklarende samtaler
- Individuelle samtaler
- Drop-in cafe
- Boligsøgning
- Hjælp til økonomi
- Gruppeforløb

Kontaktoplysninger

Broen

Tlf: 40 55 26 50

Åbningstider:

Man, ons og fre: kl. 10.00-13.00

Mail: broen@hvidovre.dk

Frirum til at være dig – gruppe for unge, som har en forælder med en demenssygdom

Gruppen er for dig, der er teenager eller i 20'erne, og som har en forælder med en demenssygdom. Gruppen er en åben gruppe, hvor der hele tiden kan komme nye til. Møderne bliver ledet af en terapeut, som er vant til at arbejde med børn og unge og en ung frivillig, der selv har en forælder med demenssygdom og har været med i en lignende gruppe.

Mange unge oplever, at det giver en masse godt at være sammen med andre, der er i samme

situation, og i gruppen "Frirum til at være dig" er der mulighed for at snakke med andre om dét, du oplever og måske er bekymret for. I gruppen kan I også give hinanden idéer til at tackle hverdagen med en demenssyg far eller mor, og du kan få svar, hvis du har spørgsmål om sygdommen.

Kontaktoplysninger:

Grubeleder og psykoterapeut

Josefine Diederichsen

Tlf: 26 14 66 89

Mail: josefine@diederichsen.dk

Udbydes af Hvidovre Sundhedscenter

Sorggruppe

For børn og unge 6-18 år i Hvidovre Kommune, der har mistet en nær pårørende. Samtalegruppe, der mødes én gang om måneden og bearbejder sorgen i et trykt og fortroligt rum.

Kontaktoplysninger:

Ellen Bonde – leder af sundhedsplejen

Tlf: 51 58 76 87

Sundhedsplejen

Tlf: 36 39 37 65

Ung i samleren

Samleren er et tilbud for unge i Hvidovre – nuværende eller tidligere sindslidende mellem 18-35 år. En cafe hvor man kan møde ligesindede.

Kontaktoplysninger:

Samleren

Steffen

Tlf: 25 40 59 01

Lise

Tlf: 91 37 04 50

Mød op i samlerens lokale

Tirsdag kl. 11.00-15.00

Adresse: Næsborgvej 90

Uddannelse

Uddannelsesvejledning

For unge under 25 år, der har du brug for vejledning om ungdomsuddannelser. Få vejledning og hjælp af en uddannelsesvejleder under den Kommunale Ungeindsats i Hvidovre kommune.

Kontaktoplysninger:

Uddannelsesvejledning:

Tlf: 72 44 11 80

E-mail: ungeindsats@hvidovre.dk
