



VALLENSBÆK
KOMMUNE



Klar livet
- uden røg
og rusmidler

Hjælp til unge i Vallensbæk Kommune



VALLENSBÆK
KOMMUNE



Klar livet
- uden røg
og rusmidler

Indhold

Akut	3
Psykiatrisk Akutmodtagelse Glostrup (Selvmordstruet, psykoser mv.)	3
Københavns Vestegns Politi	3
Skadestuen (Hvidovre Akutmodtagelse)	3
Center for voldtægts ofre (akut)	3
Selvmordstruet og -tanker	3
Livslinien	3
Alkohol og stoffer	4
Rådgivning til børn og unge u. 25 år.....	4
KABS – Behandling af stofmisbrug og alkoholmisbrug.....	4
Fællesskaber	4
Vallensbæk Ungdomsklub	4
Nikotinformbrug	4
Anonym rådgivning Vallensbæk Kommune	4
Psykologisk hjælp	4
Anonym familierådgivning for familier med børn under 18år	4
Anonym rådgivning for unge (15-25 år)	5



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

Rådgivning til børn og unge u. 25 år

Børn og unge under 25 år kan få rådgivning om alkohol og stoffer af Vallensbæk Kommunes SSP-konsulenter. Rådgivningen kan både omhandle den unges eget forbrug af alkohol og stoffer og bekymringer omkring venners eller pårørendes forbrug.

Kontaktoplysninger:

Adresse: *Vallensbæk Stationstov 100, 2665 Vallensbæk Strand.*
SSP-konsulent Lotte Houliind
Telefon: 47974507
Mail : loh@vallensbaek.dk

KABS – Behandling af stofmisbrug og alkoholmisbrug

KABS leverer lægelig og social behandling for stof- og alkoholmisbrug, og der er mulighed for anonym behandling.

TO BE CONTINUED!!!

Fællesskaber

Vallensbæk Ungdomsklub

Ungdomsklubben er et tilbud til dig, som mangler et fedt sted at mødes med dine venner. Der er åbent for alle unge fra 7. årg. Til 18 år. Kontakt os og begynd med det samme.

Kontaktoplysninger:

Adresse: *Lundbækvej 4, 2665 Vallensbæk*
Telefon: 43540055
Åbningstider: *Man-tors kl. 15-21:30 og fre kl. 15-18*
Mail : usk@vallensbaek.dk
Hjemmeside : <https://valung.dk/>

Nikotinforgbrug

Anonym rådgivning Vallensbæk Kommune

Vallensbæk Kommune tilbyder hjælp til dig, som ønsker at stoppe med snus, tyggetobak, rygning eller anden nikotinforgbrug.

Du kan få en personlig samtale med en af vores rådgivere, hvor du tilbydes muligheden for et individuelt forløb eller at deltage på hold med andre.

Send en mail eller ring, hvorefter rådgiveren vil kontakte dig.

Kontaktoplysninger:

Adresse: *Vallensbæk Stationstov 100, 2665 Vallensbæk Strand*
Telefon: 47974000
Mail : csf@vallensbaek.dk
Hjemmeside: [Rogfri \(vallensbaek.dk\)](http://Rogfri(vallensbaek.dk))

Psykologisk hjælp

Anonym familierådgivning for familier med børn under 18 år

Vallensbæks Familierådgivning tilbyder rådgivning til familier med børn under 18 år. Familierådgivning er et tilbud om psykologisk hjælp til selvhjælp, hvor I sammen finder mulige løsninger på jeres problemer.

Kontaktoplysninger:

Adresse: *Vallensbæk Stationstov 100, 2665 Vallensbæk Strand*
Telefon: 27274124
Mail: tb@vallensbaek.dk
Hjemmeside: [Familierådgivning \(vallensbaek.dk\)](http://Familieradgivning(vallensbaek.dk))



Anonym rådgivning for unge (15-25 år)

Hvis du er mellem 15 og 25 år og har brug for en samtale med en professionel, kan du kontakte den anonyme Ungerådgivning i Familie og Forebyggelse.

Ungerådgivningen er et tilbud om anonym rådgivning ved en psykolog. Samtalernes indhold bliver mellem dig og psykologen. Temaerne kan bl.a. være: konflikter hjemme eller i skolen, tristhed, ensomhed, præstationsangst, mobning mv.

NOTE inkluderer tilbud til unge under 18

Tilføj:

Back2school

Chilled

Mentaliseringsbaseret samtale

Kontingentsupport

Fritidsvejledning

Kontaktoplysninger:

Adresse: *Vallensbæk Stationstov 100, 2665*

Vallensbæk Strand

Telefon: 24965169

Åbningstider på tlf.: *Man-ons kl. 10-12*

Hjemmeside: [Forebyggende indsatser for børn, unge og familier \(vallensbaek.dk\)](http://Forebyggende.indsatser.for.børn.unge.og.familier.vallensbaek.dk)