

KAPITEL 11

HAR DU BRUG FOR NOGEN AT TALE MED ELLER SAVNER DU HJÆLP TIL AT KOMME VIDERE MED DIT LIV?

RÅDGIVNINGER

VIGTIGE ADRESSER OG TELEFON-NUMRE

Alle disse rådgivninger er gratis at benytte. Du kan ringe, chatte eller sende en mail til de mennesker, der sidder klar til at lytte eller give råd.

Nogle steder kan du også komme forbi og tale med rådgiverne. På vores hjemmeside www.udskrevet.dk er telefonnumre og åbningstider ajourført. Se:



A – Å RÅDGIVNINGER OG NOGEN AT TALE MED:

ADHD FORENINGENS SAMTALELINIE

Telefonisk samtale med frivillige, som selv har ADHD tæt inde på livet. For unge, voksne og forældre.

Bestil tid på: www.paaliniemedadhd.dk

ANGSTFORENINGENS TELEFONRÅDGIVNING

Information, rådgivning og støtte for angst og pårørende.

Mandag - torsdag 10-16, Fredage 10-12

Ring: 70 271 320

E-mail: info@angstforeningen.dk

ANGSTTELEFONEN

Anonym og uforpligtende telefonisk samtale med en, der selv kender angsten indefra.

Mandag og torsdag 19-22, Søndage 16-19

Ring: 70 279 294

BEDRE PSYKIATRI

Netrådgivning for pårørende til sindslidende.

Netrådgivning: www.bedrepsykiatri.dk

BORDERLINENETVÆRKET

For alle, som er berørt af Borderline. Rådgivning pr. telefon, mail samt på hjemmeside og Facebook. Telefonrådgivning via kontaktform på hjemmesiden

Mailrådgivning:

admin@borderlinenetvaerket.dk.

Hjemmeside: www.borderlinenetvaerket.dk

DEPRESSIONSLINIEN

Anonym telefonsamtale om at have en depression, bipolar lidelse eller være pårørende.

Mandag - torsdag, kl. 19-21

Ring: 33 124 774

SOCIALRÅDGIVERLINIEN

Telefonrådgivning om rettigheder og muligheder ved depression eller bipolar lidelse.

Onsdag i ulige uger 17.30 - 19

Ring: 33 124 774

HEADSPACE - ÅBENT OG ANONYMT RÅDGIVNINGSTILBUD FOR UNGE

Rådgivning og støtte for alle mellem 12 og 25 år. Ring, skriv eller besøg Headspace.

Tirsdag, onsdag, torsdag 12 - 20,

søndage 14 -18

Ring: 31 101 330 eller besøg

Ravnsborggade 2-4, 2200 København N

Email: info@headspace.dk

Hjemmeside: www.headspace.dk

LINIEN

Anonym og nærværende telefonsamtale om dét, der optager dig her og nu.

Alle dage 16-23

Ring: 35 36 26 00

LIVSLINIEN

Anonym telefon- og netrådgivning, hvis du er i krise eller har tanker om selvmord. Også for de, der er berørt af selvmord som pårørende eller efterladt.

Telefonrådgivning: Alle dage 11-03

Ring: 70 201 201

Netrådgivning: skrivdet.dk

LMS – LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Anonym telefonisk, personlig og chatrådgivning for mennesker med spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd og til pårørende.

Telefonisk samtale og råd:

Mandag-torsdag 16 - 20

Ring: 70 10 18 18

Personlige samtaler:

Mandag-torsdag 16-19

besøg Dronningens Tværgade 46, st., 1302 København K

Mailrådgivning:

raadgivning@spiseforstyrrelser.dk

Chatrådgivning: Mandag-torsdag

fra kl. 16 - 20 via hjemmesiden

Se mere på: www.LMSnyt.dk

PSYKIATRIFONDEN

Telefonisk og anonym information, rådgivning og samtale.

Mandag-torsdag kl. 11-23,

fredag-søndag kl. 11-19

Ring: 39 25 25 25

Hjemmeside: www.psykiatrifonden.dk

PSYK-INFO

Personlig og telefonisk information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom og psykiatri.

Tirsdag-fredag 11 - 18 (onsdage også telefonisk henvendelse 18-20)

Lørdage 10 - 15

Ring: 38 641 300 eller besøg:

Rosengården 14, 1174 København K

Email: psykinfo@regionh.dk

Hjemmeside: www.psykinfo-regionh.dk

A – Å RÅDGIVNINGER OG NOGEN AT TALE MED:

PS – PÅRØRENDE TIL PERSONER MED SPISEFORSTYRRELSE

Telefon og mail for mennesker med spiseforstyrrelser og deres pårørende.

Alle dage døgnet rundt.

Ring: 86 181 182

E-Mail: raadgivning@ps-spiseforstyrrelse.dk

Hjemmeside: www.ps-spiseforstyrrelse.dk

SCT. NICOLAI TJENESTEN

Personlig eller telefonisk anonym samtale.

Besøg: Nikolaj Plads 15, 1067 København K

Hverdag 9-03, søndag 13-03

Ring: 70 120 110 eller 33 12 14 00

Email:

sctnicolai-tjenesten@kirkenskorshaer.dk

Web: sctnicolaitjenesten.dk

SINDS PSYKOLOG RÅDGIVNING – PÅ FREDERIKSBERG

Individuel psykologisk rådgivning og pårørendegrupper. Gratis og anonymt.

Telefonisk aftale onsdag 17-18

Ring: 35 34 00 80

– I KØBENHAVN

Åben personlig og telefonisk rådgivning. Individuelt, samtalegruppe for psykisk sårbare og pårørendegrupper. Gratis og anonymt.

Tirsdag og torsdag 17-19

Ring: 35 36 09 04 eller besøg:

Slotsgade 2, 2. 2200 København N

Hjemmeside: www.sind-kbh.dk

– I HILLERØD

Åben personlig og telefonisk rådgivning. Individuel og grupper. Gratis og anonymt.

Tirsdag 16-18. Torsdag 14-16

Ring: 48 26 78 88 eller besøg: SIND-huset,

Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød

SINDS TELEFONRÅDGIVNING

Åben telefonisk rådgivning med psykolog, socialrådgiver eller frivillige. Gratis og anonym.

Mandag - Fredag 11 - 22, Søndage 17 - 22

Ring: 70 232 750

SIND UNGDOMSGRUPPER

Gruppe- og individuel støtte med ung psykolog. For unge psykisk sårbare og pårørende (18-35 år)

Ring: 30 241 522

Email: gruppekbh@sindungdom.dk

STØTTE- OG KONTAKTCENTERET I KØBENHAVN

Almen personlig og telefonisk rådgivning for borgere i Københavns Kommune.

Alle dage undtagen onsdag 16-22

Ring: 33 14 98 41 eller besøg:

Linnésgade 24, 2., 1361 København K.

Tidsbestilling ikke nødvendig

Hjemmeside: skc.dk

MARHABA

Anonym rådgivning på urdu, spansk, engelsk, dansk og arabisk.

Har du brug for at tale med en, der ikke kender dig eller din familie? Her kan du drøfte din situation og få gode råd på dit eget sprog - også ved akut krise. Du kan også ringe, hvis du er tæt på en, der har det svært.

Mandag og onsdag 10 - 13

Tirsdag og torsdag 19 - 22

Hjemmeside: www.marhaba.liniens.dk

اردو، عربی،
español, english, dansk

SÆRLIGE RÅDGIVNINGER:

AFHÆNGIGHED - ALKOHOL, STOFFER & PILLER

AA HOTLINE

Hvis du har brug for hjælp vedrørende alkoholproblemer

Alle dage 8 - 24

Ring: 70 101 224

E-mail:

kontakt@anonyme-alkoholikere.dk

Svar indenfor 24 timer

BENZORÅDGIVNINGEN

Anonym telefonisk rådgivning og hjælp til nedtrapning af sove- og nervemedicin (benzodiazepiner). Tilmelding til støttegrupper.

Mandag-torsdag 18-20, onsdage 9-11

Ring: 70 262 510

E-mail: benzo@sind.dk

DANSK CENTER FOR ALKOHOLISME OG ANDRE AFHÆNGIGHEDSSYGDOMME

Anonym rådgivning om afhængighed.

Mandag til torsdag 10-16, fredage 9-15

Ring: 33 233 303 eller besøg

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Hjemmeside: www.dcaa.dk

LÆNKE-AMBULATORIERNE I DANMARK

Anonym og ambulatant alkohol-behandling - også for pårørende. Ingen tidsbestilling.

Ring: 39 455 455 og hør, hvor det

nærmeste ambulatorium ligger

Se også: www.laenken.dk

HVIS DU HAR BØRN

En indlæggelse er en udfordring for hele familien. Man er ikke selv på toppen og det er svært at forklare, hvad der foregår. Derfor kan dine børn få hjælp der hvor du er indlagt, samt i din kommune og evt. hos din læge. Sig det til personalet, hvis du føler, at dine børn har et særligt behov for støtte i forbindelse med din indlæggelse.

Imens du er indlagt, vil du blive tilbudt en familiesamtale, hvor dine børn deltager. Samtalerne handler om, hvad der fylder hos barnet/børnene, og hvem barnet kan læne sig op ad, imens du er indlagt. Der er også flere gode bøger henvendt til dine børn. Sinds rådgivninger, der er nævnt på modsatte side tilbyder pårørenderådgivning. Også Psykiatrifonden og en del kommuner har tilbud om samtalegrupper, hvor børn og unge kan dele deres oplevelser.

Psykiatrifonden kan kontaktes på tlf. 4012 2354.

BØRNS VILKÅR

ForældreTelefonen

Mandag-torsdag 11-15.

Tirsdag, fredag og søndag 19-23

Ring: 35 555 557

Se mere på: www.bornsvilkar.dk

SÆRLIGE RÅDGIVNINGER:

REGLER OG RETTIGHEDER

DEN SOCIALE RETSHJÆLP

Juridisk rådgivning om overførselsindkomster og ydelser. Rådgivning ved boligsager. Alle kan benytte rådgivningen. Har du ret til fri proces, kan du få gratis hjælp til sagsbehandling.

Mandag, onsdag og fredag 9-17,
tirsdag og torsdag 9-19

Ring: 70 229 330

Hjemmeside: www.socialeretshjaelp.dk

DEN UVILDIGE KONSULENTORDNING - DUKH

Telefonrådgivning om sagsbehandling, lovgivning og støttemuligheder. Hvis din sag går i hårdknude, eller du føler dig uretfærdigt behandlet.

Mandag, tirsdag og fredag 9-15,
torsdage 9-17

Ring: 76 301 930

Mailrådgivning: mail@dukh.dk

Hjemmeside: www.dukh.dk

DØGNVAGTEN I KØBENHAVN

Åben for telefonisk eller personlig akut anonym rådgivning om personlige, sociale og familiemæssige forhold, om muligheder i Københavns Kommune eller andre offentlige og frivillige tilbud. Ikke økonomisk hjælp.

Åbent alle dage døgnet rundt for borgere i Københavns Kommune

Ring: 33 17 33 33 eller besøg:

Åboulevard 38, 2200 København N.

Email: borgerservice@kk.dk

BISIDDERE

En bisidder går med dig, når du mødes med kommune, jobcenter, læge eller andet.

LAP'S BISIDDERE

Oplys navn, tlf. nummer og beskrivelse af, hvad du har brug for. LAP vil forsøge hurtigt at finde en ledig bisidder.

Ring: 66 194 511

E-mail: lap@lap.dk

SINDS BISIDDERE

SIND har en række bisiddere, som du kan trække på, hvis du har brug for det. Se også Sinds andre rådgivninger.

Ring: 35 240 750

E-mail: bisiddere@sind.dk

BRUG GUIDEN DOWNLOAD MATERIALER

På udskrevet.dk kan du gratis downloade materialer, der kan hjælpe dig med at bruge Udskrivningsguiden bedst muligt – uanset om du er indlagt, medarbejder eller pårørende. Her kan du også downloade hele Udskrivningsguiden.

Du får mest ud af guiden, hvis der er nogen, der gennemgår guiden sammen med dig og vælger det ud, der fylder mest lige nu. Du kan selvfølgelig også bruge guiden på egen hånd.

Hjælp os med at gøre guiden bedre, ved at udfylde

en kort og vigtig feedback på dit udskrivningskort.

Hvis du er i tvivl om, hvad der er vigtigt for dig: Læs guiden og det udskrivningskortet senere.

Personalet skal udfylde kortet før du er udskrevet.

Gem dit kort her.

WWW.UDSKREKET.DK



RÅDGIVNINGER

AKUT HJÆLP

NOGEN AT TALE MED:

LINIEN

Alle dage kl. 16-23. Ring: 35 36 26 00

Anonym og nærværende samtale om dét, der optager dig her og nu.

PSYKIATRIFONDEN

Mandag-torsdag kl. 11-23,

fredag-søndag kl. 11-19 Ring: 39 25 25 25

Åben for personlig og anonym information og hjælp.

LIVSLINIEN

Alle dage kl. 11-03. Ring: 70 201 201

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord – tal med nogen. Det hjælper.

SCT. NIKOLAI TJENESTEN

Hverdage kl. 9-03, søn- og

helligdage kl. 13-03. Ring: 70 120 110

Personlig henvendelse og telefonisk samtale – begge anonymt

Nikolai Plads 15, 1067 København K.

AKUT HJÆLP:

AKUTTELEFON

Ring: 1813

Vejledning og evt. viderestilling



PSYKIATRISK AKUTBEREDSKAB VIA AKUTTELEFON ELLER VAGTCENTRAL

Hverdage kl. 16-08, lør-søn hele døgnet

Ring: 1813 eller 112

Ved akut psykiatrisk behandlingsbehov: En læge vurderer, om der er behov for, at akutberedskabet ringer eller rykker ud til dig.

Du skal tydeligt fortælle, hvis du har akut eller akut forværret psykotisk angst, er meget oprørt eller har akutte selvmordstanker. Også dine pårørende, naboer, medarbejdere eller politi kan henvende sig. **Hav dit telefonnummer og cpr-nummer klar, når du ringer.**

PSYKIATRISKE AKUTMODTAGELSER RING ÅBNINGSTIDER

Amager:	38 64 16 50	8-22
Ballerup:	38 64 50 03	døgnåbent
Frederiksberg:	38 64 37 36	8-22
Glostrup:	38 64 06 71	døgnåbent
Hvidovre:	38 64 55 02	døgnåbent
Nordsjælland:	38 64 32 00	døgnåbent
København:	38 64 73 60	døgnåbent
Bornholm (almindelig skadestue)	56 90 93 50	døgnåbent

Børn og unge (0-17år) fra hele regionen henvises til Glostrup akutmodtagelse

APP:



AKUTHJÆLP – Få lynhurtigt overblik over almindelige skadestuer og de særlige psykiatriske akutmodtagelser. App'en viser hvad der ligger tættest på, adresse, åbningstider, telefonnumre m.m.



AKUT HJÆLP

AKUT HJÆLP

ER DIN SITUATION IKKE AKUT, SE OGSÅ KAPITEL 11

NOGEN AT TALE MED:

LINIEN

Alle dage kl. 16-23. **Ring:** 35 36 26 00
Anonym og nærværende samtale om dét, der optager dig her og nu.

PSYKIATRIFONDEN

Mandag-torsdag kl. 11-23,
fredag-søndag kl. 11-19 **Ring:** 39 25 25 25
Åben for personlig og anonym information og hjælp.

LIVSLINIEN

Alle dage kl. 11-03. **Ring:** 70 201 201
Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord - tal med nogen. Det hjælper.

SCT. NIKOLAI TJENESTEN

Hverdage kl. 9-03, søn- og
helligdage kl. 13-03. **Ring:** 70 120 110
Personlig henvendelse og telefonisk samtale - begge anonymt
Nikolai Plads 15, 1067 København K.

AKUT HJÆLP:

AKUTTELEFON

Ring: 1813
Vejledning og evt. viderestilling



PSYKIATRISK AKUTBEREDSKAB VIA AKUTTELEFON ELLER VAGTCENTRAL

Hverdage kl. 16-08, lør-søn hele døgnet
Ring: 1813 eller 112
Ved akut psykiatrisk behandlingsbehov: En læge vurderer, om der er behov for, at akutberedskabet ringer eller rykker ud til dig.

Du skal tydeligt fortælle, hvis du har akut eller akut forværret psykotisk angst, er meget oprørt eller har akutte selvmordstanker. Også dine pårørende, naboer, medarbejdere eller politi kan henvende sig. **Hav dit telefonnummer og cpr-nummer klar, når du ringer.**

PSYKIATRISKE AKUTMODTAGELSER	RING	ÅBNINGSTIDER
Amager:	38 64 16 50	8-22
Ballerup:	38 64 50 03	døgnåbent
Frederiksberg:	38 64 37 36	8-22
Glostrup:	38 64 06 71	døgnåbent
Hvidovre:	38 64 55 02	døgnåbent
Nordsjælland:	38 64 32 00	døgnåbent
København:	38 64 73 60	døgnåbent
Bornholm (almindelig skadestue)	56 90 93 50	døgnåbent

Børn og unge (0-17år) fra hele regionen henvises til Glostrup akutmodtagelse

APP:



AKUTHJÆLP - Få lynhurtigt overblik over almindelige skadestuer og de særlige psykiatriske akutmodtagelser. App'en viser hvad der ligger tættest på, adresse, åbningstider, telefonnumre m.m.



