

Hvor er der hjælp at hente?

Fælles for tilbuddene er, at de er gratis og anonyme. Alle er velkomne til at henvende sig. De fleste steder tilbyder rådgivning (eller henvisning til relevant rådgivning). Nogle af tilbuddene har et chatforum og gruppeaktiviteter - dette fremgår af deres hjemmesider.

Bruger- og pårørendeforeninger samt øvrige tilbud

Navn	Hjemmeside	Kontakt-oplysninger	Åbningstider	Øvrige oplysninger
ADHD-Foreningen	www.adhd.dk	Mail: info@adhd.dk Tlf.: 53 72 99 08	Man 9-14 Tirs 13-15 Tors 9-14	
Angstforeningen	www.angstforeningen.dk	Tlf.: 70 27 13 20	man 10-13 tirs 10-16 og 19-22 tors 10-13 og 19-22 søn 16-19	
Aspergerforeningen	www.aspergerforeningen.dk			
Bedre Psykiatri	www.bedrepsykiatri.dk	Tlf.: 71 74 34 91 Mail: info@bedrepsykiatri.dk	Man/tirs/tors 10-11	Fokus på de pårørende til et menneske med psykiske udfordringer.
Bryd Tavsheden – Ta' fat i hinanden	www.en-af-os.dk/brydtavsheden			Et digitalt og interaktivt undervisningsmateriale for alle unge mellem 14 - 20 år. Det henvender sig samtidig til forældre, lærere, pædagoger m. fl.

Navn	Hjemmeside	Kontakt- oplysninger	Åbningstider	Øvrige oplysninger
Center for Selvmordsforskning	www.selvmordsforskning.dk	Tlf.: 66 13 88 11	Man-tors 9-15 Fre 9-12	
DepressionsForeningen	www.depressionsforeningen.dk	Tlf.: 33 12 47 74 (depressionslinien)	Man-fre 19-21	
Det Sociale Netværk	www.psykisksaarbar.dk/	Tlf.: 50 846 846		
En-af-os.dk	www.en-af-os.dk			Landsindsats for afstigmatisering af psykisk sygdom - viden og oplysning.
Headmatters	www.headmatters.dk			Information om psykiske lidelser for børn og unge.
Headspace	www.headspace.dk			Chatrådgivning.
Landsforeningen Autisme	www.autismeforening.dk	Tlf.: 70 25 30 65	Man-fre 9-12 / 13-15	
Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS)	www.lmsos.dk	Tlf.: 70 10 18 18	Man-tors 16-19	

Navn	Hjemmeside	Kontakt-oplysninger	Åbningstider	Øvrige oplysninger
Livslinien	www.livslinien.dk	Tlf.: 70 201 201	Alle dage 11-04	Selvmondsforebyggelse. Har også en chatrådgivning.
Mindhelper	www.mindhelper.dk			Site om mental sundhed for unge i alderen 13-20 år. Viden og brevkasse.
Nefos	www.nefos.dk	Tlf.: 63 12 12 26 Mail: kontakt@nefos.dk	Man-fre 9.00-13.00	Et netværk for mennesker, der er ramt af andres selvmords handlinger.
OCD-Foreningen	www.ocd-foreningen.dk	Tlf.: 70 20 30 91	Man 16-18 / tirs 16-18 / ons 16.30-20.30 / tors 16-18 / fre 10-12 Ungelinjen: tors. 19-21 (samme nummer)	Telefonrådgivning.
Psykiastrifonden	www.psykiatrifonden.dk	Tlf.: 39 25 25 25	Man-tors 10-22 Fre-søn 10-18	Anonym rådgivning og information. Også chatrådgivning.
PsykiInfo Region Syddanmark	www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk	Mail: psykiinfo@rsyd.dk Tlf.: 99 44 45 46	Man/tirs/ons/fre 9.30 - 14.30 Tors 13.30 - 17.30	Anonym rådgivning om psykisk sygdom.

Navn	Hjemmeside	Kontakt- oplysninger	Åbningstider	Øvrige oplysninger
Red Center	https://red-center.dk/raadgivning/for-unge/	Tlf.: 70 27 76 66	Åbent alle dage – døgnet rundt	Landsdækkende tilbud om professionel rådgivning om æresrelaterede konflikter.
SIND - Sinds rådgivning	www.sind.dk	Tlf.: 70 23 27 50	Man-fre 11-22 Søn 17-22	Bruger- pårørende forening.
Startlinjen	https://startlinjen.dk/	Tlf.: 35 36 26 00	Alle dage 16-23	Gratis landsdækkende telefonlinje, som tilbyder anonym samtale.
Startlinjen - Councelling	https://startlinjen.dk/startlinjen-counselling/	Tlf.: 35 36 14 00	Tirsdage 10-13	Mulighed for rådgivning på arabisk, urdu, engelsk og spansk.
Ungekompaset	www.ungekompaset.dk	Tlf.: 50 846 846		Find tilbud til unge.
Ventilen	www.ventilen.dk	Tlf.: 70 208 308	man-fre 10-16	Ensomhed.
Viden om skizofreni	www.ungmedskizofreni.dk			Viden og oplysning.