

## EKSTERNE HENVISNINGSMULIGHEDER

### Odense

#### Indhold:

- 1) Social, Psykologisk og Terapeutisk rådgivning og behandling
- 2) Ensomhed
- 3) Angst og depression
- 4) Misbrug
- 5) Selvmord
- 6) Forældre og børn
- 7) Krisecenter
- 8) Seksuelt misbrug og voldtægt
- 9) Spiseforstyrrelse og selvskade
- 10) Unge og sorg
- 11) Flygtninge og indvandrere
- 12) Psykiatrisk skadestue og psykinfo
- 13) Selvhjælp og frivilligt arbejde
- 14) Hverdagsvejledning
- 15) Offerrådgivning
- 16) Bolig
- 17) Fysisk og psykisk funktionsnedsættelse
- 18) Retshjælp og gældsrådgivning
- 19) Pårørende til psykisk syge
- 20) Hiv/aids
- 21) OCD
- 22) ADHD

#### Exitcirklen

Samtalegrupper for kvinder som har oplevet vold og eller social kontrol.

Grupper afholdes i Odense, Århus og København.

<http://www.exitcirklen.dk/>

#### Gratis psykologhjælp

Odense kommunes tilbud til unge mellem 13 og 30 år

Tlf.29 79 22 42

## **Headspace**

headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år. Ingen problemer er for store eller små, og alt foregår på de unges præmisser.

-nogen at tale med, frivilligt tilbud om samtale, chat, telefonsamtale

<http://www.headspace.dk/>

## **Internetpsykiatri (angst og depression)**

Gratis kognitiv adfærdsterapi over nettet se:

<http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm434059>

## **Kræftens Bekæmpelse i Odense.**

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/radgivninger/region-syddanmark/odense/>

Kræftrådgivningen i Odense  
Kløvervænget 18B  
5000 Odense C  
Tlf.: 70 20 26 87

## **Psykinfo i Odense (PIO).**

Åben anonym rådgivning til borgere i Odense kommune af rådgivere med social- og sundhedsfaglig uddannelse med bred psykiatrifaglig viden.

<http://subsites.odense.dk/subsites4/pio/topmenu/pio%20tilbyder>

## **Psykinfo Region Syddanmark**

**Åben og anonym rådgivning**

**Tlf.: 99 44 45 46**

Alle kan henvende sig med spørgsmål om psykiatri og psykisk sygdom.

–også fagpersoner i forhold til henvisningsmuligheder i regionen.

<http://psykinfo.regionsyddanmark.dk/wm205225>

## **Psykoteraapeutisk team** (tidligere psykoteraapeutisk afsnit). (revideret april 2017)

### **Hvem behandler vi**

Psykoteraapeutisk Team varetager behandling af borgere med

- svære belastningstilstande
- tvangssymptomer
- spiseforstyrrelser
- personlighedsforstyrrelser
- seksuelle vanskeligheder
- personer, der har været udsat for seksuelle overgreb
- soldaterveteraner

Endvidere behandles

- kriser i parforhold og familier
- psykiske vanskeligheder i forbindelse med traumer og vedvarende belastning i tilværelsen
- Soldaterveteraner (Ambulatoriet for veteraner vurderer og behandler soldater, der har været udsendt i dansk tjeneste til krigszoner og som derved har pådraget sig en psykisk skade. Behandlingen, der er højt specialiseret, foregår i et samarbejde med Afdeling for Traume og Torturoverleverere i Vejle og Odense

### **Hvem henvender tilbuddet sig til?**

Psykoteraapeutisk Team henvender sig til personer med sværere ikke-psykotiske psykiatriske problemstillinger, som typisk kræver en tværfaglig behandlingsindsats.

Sværere psykiatriske problemer kan være personlighedsforstyrrelser, belastningstilstande og længerevarende tvangshandlinger.

Som hovedregel behandler vi ikke patienter med en alvorlig misbrugsproblematik.

Henvielse via egen læge.

Primært gruppeanalytisk psykoterapi, også individuel- par-og familierterapi. Diverse pakkeforløb

### **Sind.**

Rådgivning og pårørendegrupper for psykiatribrugere og deres pårørende.

<http://www.sind.dk/fyn>

### **TUBA**

TUBA tilbyder anonym og gratis terapi og rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug. Obs forskel på aldersgruppe alt efter bopæl.

Kongensgade  
31A, 1. og 2. th.  
5000  
Odense  
Odense@tuba.dk

2968 9645

<http://tuba.dk/>

Terapien i denne afdeling er for unge mellem **14-24 år**, uanset hvilken kommune de bor i, og for unge **over 24 år**, tilbydes den kun til de som er bosat i Odense Kommune.

## **Ung Revers**

Manualbaseret gruppetilbud til unge under 25 år, som er vokset op i familie med alkohol

<http://novavi.dk/ung-revers/boern-og-unge/>

## **2) Ensomhed**

### **Plexus –Røde Kors for ensomme unge.**

Plexus er et værested for unge mellem 20 og 35 år, der er berørt af problemer som ensomhed, social isolation, psykisk sygdom eller hjemløshed. Plexus er et frirum, hvor de unge kan få positive oplevelser og social kontakt med andre unge i samme situation.

Værested for ensomme unge

<http://www.plexusodense.dk/>

### **Samtalegrupper for unge i Odense.**

<http://www.samtalegrupper-odense.dk/>

Ungdomshuset  
Nørregade 60, 2.sal  
5000 Odense C

Tlf.: 66 11 17 37

Målgruppe unge mellem 13 og 30 år

Ensomhed, tidligere mobbet, selvsikkerhed

Bl.a. livshistorieforløb for ensomme unge i gruppe.

### **Ventilen i Odense**

Ventilen er en frivillig organisation, der driver mødesteder for stille og ensomme unge i alderen

## 15-25 år

Maj 2017 er mødetidspunktet søndage kl.14-17, aftal at møde op ½ time før den første gang for at få en snak med en frivillig.

Sted : Toldbodgade 5-7  
5000 Odense

<https://www.ventilen.dk/byer/odense/>

herunder findes også : **KOMsammen:**

Mødested for unge mellem 15 og 30 år med motion og sund kost som omdrejningspunkt:

”KOMsammen Odense skaber altså muligheden for, at du kan møde andre unge mennesker gennem sjove fysiske aktiviteter og lækker madlavning. Føler du dig nogensinde ensom/alene, og er du mellem 15 og 30 år? Måske vil du gerne dyrke mere motion, men mangler nogle at gøre det sammen med? Vil du gerne opleve, at fysisk aktivitet og madlavning handler lige så meget om **fællesskabet**, som at det skal være *sundt*?”

”Først og fremmest så har vi det sjovt! Vi laver alt fra badminton, bordtennis, gåture, fitness, svømning, bowling, yoga, vandcykling og meget mere. **Alle** kan være **med** i aktiviteterne, uanset *fysiske niveau*. Dertil har vi en månedlig maddag, hvor vi laver sundere, men smagfuld, inspirerende, mad sammen. Mødestedet drives af en håndfuld engagerede unge frivillige, som også deltager i aktiviteterne”

Åbent hver mandag kl.17-20 Toldbodgade 5-7, 5000 Odense

Telefontid samme tidsrum

## 3) Angst og depression.

### Angstforeningen

Angstforeningen er en landsdækkende forening for mennesker med angst og deres pårørende. Foreningen arbejder for at udbrede kendskabet til angst og for at bedre vilkårene for angstramte.

[www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk) [grupper@angstforeningen.dk](mailto:grupper@angstforeningen.dk)

### Depressionsforeningen.

<http://depressionsforeningen.dk/>

Tal med andre der også har depression i lokalforeningen.

Oplysning og støtte til personer med depression og mani – samt til deres pårørende.

Lokale selvhjælpsgrupper i Odense for depressionsramte, unge depressionsramte og for pårørende.

## 4) Misbrug.

### Alkoholbehandlingen

Bjergegade 15C

5000 Odense C

Tlf.: 63 75 45 45

Mulighed for åben og anonym rådgivning, henvisning ikke nødvendig.

Desuden kontorer i Munkebo, Særslev og Svendborg

<http://www.alkoholbehandlingen.dk/>

### Center for ludomani

Østergade 42

5000 Odense C

Tlf.: 63 11 18 10

Åbningstid: mandag, tirsdag, onsdag, torsdag 09.00 -15.30, fredag 09.00 – 13.00

<https://ludomani.dk/>

Centre i Odense, København og Århus

Kun tilbud til behandling af afhængighed af "traditionelle gevinstgivende spil, dom Poker, Odd'set o.l." dvs. IKKE de nyere gevinstgivende spil på nettet og IKKE almindelig computerspilafhængighed. De henviser til almen praktiserende psykologer for egen regning OG til medierådets hjemmeside med råd til unge og forældre. (Nævner desuden to privatpraktiserende psykologer "Checkpoint therapy" som har specialiseret sig på området, -i Kbh.) (maj 2015)

### Stofmisbrug:

#### RUSMIDDELCENTER ODENSE, UNGEAFDELINGEN

[http://www.stofmisbrugsbehandling.dk/klient.php?page\\_id=2](http://www.stofmisbrugsbehandling.dk/klient.php?page_id=2)

#### Hvem kan bruge Ungeafdelingen

Er du mellem 14 og 25 år og har du et misbrug eller eksperimenter med hash, amfetamin, kokain, ecstasy, heroin, medicin, opløsningsmidler, mv., kan du få ambulante rådgivning og behandling i Rusmiddelcenter Odense Ungeafdelingen.

Hvis du er over 25 år og har et misbrug af hash, kan du få ambulante rådgivning og vejledning i Rusmiddelcenter Odense Ungeafdelingen.

**- men vi taler med alle.**

Alle unge, deres forældre, søskende eller andre der har med unge at gøre er velkomne til at henvende sig, telefonisk eller personligt, hvis man har brug for råd og vejledning omkring stoffer.

(rev. 2013:) Som noget nyt har man indført mulighed for det de kalder en forsamtale, en uforpligtende samtale på ½-1 time, hvor den unge kan høre noget om tilbuddet for at vurdere om det er noget.

Herefter visitationssamtale.

Mulighed for sundhedssamtale/snak med sygeplejerske, gratis prævention til piger.

Ungeafdelingen har aftale med Nordfyns og Kerteminde kommune.

Hvis den studerende bor i anden fynsk kommune er der mulighed for at kontakte hjemkommunens behandlingstilbud og få tilladelse til at benytte ungeafdelingen i stedet.

## **PROJEKT ANONYM STOFMISBRUGSBEHANDLING.**

<http://heltanonymodense.dk/>

Ring på tlf. 63 75 11 11

Krav til klienter: skal være i arbejde eller uddannelse og have egen bolig.

## **RUSMIDDELCENTER ODENSE VOKSENAFDELING**

Afd. for voksne (fra 25 år) for misbrug af alt andet end hash

[http://www.stofmisbrugsbehandling.dk/viewpage.php?page\\_id=3](http://www.stofmisbrugsbehandling.dk/viewpage.php?page_id=3)

### **5) Selvmord.**

#### **Livslinien**

Telefonrådgivningen og chat for selvmordstruede

<https://www.livslinien.dk/>

#### **Landsforeningen efterladte efter selvmord**

<http://efterladte.dk/>

#### **Kontaktperson:**

Lilli Svendsen

20 45 96 69

smedpigen1@hotmail.com

## **Nefos, netværket for selvmordsramte**

Samtalegrupper for efterladte efter selvmord.

Hovedkontor i Odense Ejskovsgade 13,1.tv, 5000 Odense

Åbent 9-13 på hverdage, tlf 63121226

<https://www.nefos.dk/>

## **Center for selvmordsforebyggelse.**

**Team for Selvmordsforebyggelse, Odense - Voksne**

J. B. Winsløvsvej 18c, indgang 220a/221

5000 Odense

**Teamet har åbent for telefonkontakt:**

Mandag til torsdag 8 – 16

Fredag 8 – 13

**Telefonnummer.:** 99 44 89 60

Samtaler efter aftale

## **6) Forældre og børn.**

### **Foreningen far.**

Lokal rådgivning i frivilligcenteret Odense.

<http://foreningenfar.dk/>

### **Foreningen til støtte for mødre og børn.**



Legater til mødre.

<http://morbarn.info/>

## **Mødrehjælpen i Odense.**

Tolderlundsvej 1

5000 Odense

<https://moedrehjaelpen.dk/radgivning-odense/>

Husk, at det er nødvendigt at bestille tid til en samtale.

Obs også et tilbud til fædre!

## **7) Krisecenter**

### **Krisecenter i Odense**

Rødegårdsvej 91

5000 Odense C

Tlf.: 65 91 13 28

<http://subsites.odense.dk/subsites5/krisecenter>

## **8) Seksuelt misbrug og voldtægt**

### **Center for seksuelt misbrugte (CSM)**

<http://www.csm-syd-behandling.dk/>

Vi tilbyder rådgivning og vejledning til mennesker der har været udsat for incest, seksuelt misbrug eller krænkelse. Vi tilbyder individuelle samtaler eller gruppeforløb. Vi tilbyder telefonisk rådgivning og vi tilbyder at komme ud som oplægsholdere.

### **Center for voldtægtsofre**

<http://www.ouh.dk/wm122842>

Odense Universitetshospital  
Klørvænget 23, indgang 55, 1. sal  
5000 Odense C

[ode.d@rsyd.dk](mailto:ode.d@rsyd.dk) - til samarbejdspartnere

[Sådan sender du mail til os](#) - til patienthenvendelser

Hvis overgrebet er sket for max. 7 dage siden,  
ringes til tlf. 6541 2348 - telefonen er døgnåben.

Hvis overgrebet er sket for mere end 7 dage siden,  
ringes til tlf. 3057 0922 - telefontid hver onsdag fra kl. 09.00 til 14.00.

Det er gratis at henvende sig.

## **Kvisten.**

Terapi for ofre for seksuelle overgreb.

Individuel terapi, gruppe- og parterapi samt rådgivning til pårørende.

Drives hovedsageligt af frivillige psykoterapeuter og psykologer.

Bl.a. tilbud til mænd udsat for seksuelle overgreb.

Sted: Kolding samt andre steder i Jylland og på Sjælland.

<https://www.kvistene.dk/>

## **9) Spiseforstyrrelse og selvskade.**

### **Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade.**

<https://www.lmsos.dk/>

Lokalafdeling i Odense flere slags tilbud bl.a.: coaching, anonyme individuelle samtaler, drop-in-grupper for overspisning, mindfulness

## Overeaters Anonymous

Anonyme overspisere er et fællesskab for mennesker med madproblemer.

Gruppemøder

<http://oa-dk.org/index.php/modeliste/moder-pa-fyn>

## 10) Sorg og tab.

### Unge og sorg i Odense

Unge & Sorg har et tilbud for unge mellem **16 og 28 år**, der lever med syge forældre, eller som har mistet en mor eller far.

Telefonrådgivning og individuelle samtaler varetages af psykolog, chat med frivillige

**Børn, Unge & Sorg**

**Afdeling Syddanmark**

Dronningegården, Dronningensgade 23

5000 Odense C

[www.ungeogsorg.dk](http://www.ungeogsorg.dk)

## 11) Flygtninge og indvandrere

### Dansk flygtningehjælp

<https://flygtning.dk/>

### Etnisk Ung

Rådgivning, anonym brevkasse og mentorordning for unge med anden etnisk baggrund som er i æresrelateret konflikt med deres familie.

Bl.a. tilbud om op til 10 psykologsamtaler

<http://www.etniskung.dk/For-unge/>

## 12) Psykiatrisk skadestue.

### Psykiatrisk akutmodtagelse Odense (hurtig hjælp ved psykiske problemer)

Psykiatrisk Afdeling Odense - universitetsfunktion, afsnit P301

J.B. Winsløvs Vej 22B, indgang 224, 5000 Odense C, Tlf. 9944 9140

## 13) Selvhjælp og frivilligt arbejde.

### Selvhjælp Odense.

<http://selvhjaelp-odense.dk/>

Grupper og individuelle samtaler

Henvendelse ring eller skriv en mail.

### Frivilligcenter Odense

<http://www.frivilligcenter-odense.dk/>

formidling af frivilligt arbejde, obs. Ikke for brugere.

## 14) Hverdagsvejledning.

### Ung info

Frivillig hverdagsvejledning i Ungdomshuset Nørregade i Odense

Hverdagsvejledning handler blandt andet om følgende:

**Økonomi** – Skat – SU – NEMID – budgetter – lån – banken mv.

**Uddannelse** – praktik – uddannelsessystemet mv.

**At flytte hjemmefra** – bolig – økonomi – forsikringer mv.

**Job** – ansøgninger – CV – forhold på arbejdsmarkedet

**Kontakt med det offentlige** – borgerservice

<http://unginfo.dk/>

## 15) Offerrådgivning.

### Offerrådgivningen Fyn

<http://www.offerraadgivning.dk/lokale-offerraadgivninger/offerraadgivning-fyn/>

Vi tilbyder hele døgnet gratis og anonym vejledning/støtte/omsorg til ofre, samt til pårørende, og vidner der har været udsat for en forbrydelse eller en ulykke. Ønsker du/I en personlig samtale aftaler du det med rådgiveren telefonisk.

Offerrådgivningen tilbyder at være personlig bisidder ved anmeldelse ved politiet, møde i retten, hos socialforvaltningen, advokater m.m.

Vi er supplement til politiets vejledningsforpligtelse (vejledning om ofrets muligheder for at få yderligere hjælp, for eksempel erstatning, psykologhjælp, advokatbistand m.m.)

## 16) Bolig.

### Kollegieboligselskabet

Kollegieboligselskabet  
Cortex Park 18A  
5230 Odense M  
Tlf: 66 13 40 08  
E-mail: [kbs@kollegieboligselskabet.dk](mailto:kbs@kollegieboligselskabet.dk)

Åbningstider:  
mandag til torsdag kl. 10 - 15  
fredag kl. 10 – 12

<https://www.kollegieboligselskabet.dk/>

[www.findbolig.nu](http://www.findbolig.nu)

[www.boligportal.dk](http://www.boligportal.dk)

[www.ungdomsboliger.dk](http://www.ungdomsboliger.dk)

## 17) Fysisk og psykisk funktionsnedsættelse.

### Specialpædagogisk støtte (SPS) på SDU

[http://www.sdu.dk/om\\_sdu/byerne/kolding/til\\_studerende/oevrig+vejledning/sps](http://www.sdu.dk/om_sdu/byerne/kolding/til_studerende/oevrig+vejledning/sps)

## Center for Rehabilitering og Specialrådgivning

Rettet imod fysiske funktionsnedsættelser.

Hjemmeside:

[www.rehabilitering-fyn.dk](http://www.rehabilitering-fyn.dk)

E-mail:

[rehabilitering.fyn@soc.regionsyddanmark.dk](mailto:rehabilitering.fyn@soc.regionsyddanmark.dk)

Telefon:

6314 0567

Adresse:

Heden 11 postbox 149, 5100 Odense C

Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi yder rådgivning, undervisning og specialpædagogisk bistand til mennesker med funktionsnedsættelser på talen, hørelsen, synet eller mobiliteten samt fagpersoner og netværk indenfor funktionsnedsættelserne.

Læs mere om ydelser under de enkelte afdelinger.

Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi har tilbud til mennesker med funktionsnedsættelser, tilbuddet gælder hjælpemidler, vejledning og undervisning. Funktionsnedsættelserne kan være på talen, hørelsen, synet eller mobiliteten.

Centret samarbejder med kommuner og virksomheder om at udvikle teknologier og hjælpemidler. Centeret har mulighed for at oprette særforanstaltninger og enkeltmandsprojekter til børn og unge med høretab.

## Den Uvildige konsulentordning på handicapområdet.

### For alle handicapgrupper.

DUKH rådgiver om handicapkompenserende ydelser i sager mellem en borger og typisk en kommune. De er en uvildig part i sagen og er organiseret som selvejende institution under Social- og Integrationsministeriet.

De yder rådgivning over telefon og chat: [www.dukh.dk](http://www.dukh.dk)

## 18) Retshjælp og gældsrådgivning.

### Frelsens Hærs gratis retshjælp

[https://www.frelsenshaer.dk/hvad-laver-vi/socialt\\_arbejde/juridisk-radgivning](https://www.frelsenshaer.dk/hvad-laver-vi/socialt_arbejde/juridisk-radgivning)

### De jurastuderendes retshjælp

<http://www.retshjaelp.com/>

## **Odense retshjælp**

<http://www.odenseadvokatforening.dk/?t=Odense-Retshj%C3%A6lp&p=7>

Advokatforeningens retshjælp.

## **Forbrugerrådets gældsrådgivning.**

Gratis rådgivning

<http://taenk.dk/g%C3%A6lds%C3%A5dgivningen>

## **Settlementets gældsrådgivning**

Gratis rådgivning

<http://www.settlementet.dk/index.php/radgivning/gaeldsr%C3%A5dgivning>

## **19) Pårørende til psykisk syge.**

### **Bedre psykiatri.**

Frivilligt netværk.

Netrådgivning samt pårørendegrupper 18-30 år

<http://www.bedrepsykiatri.dk/raadgivning/netraadgivning/>

### **Sind**

Pårørendegrupper i Odense

Kontakt Torben Haagerup Hansen

Tlf. 22 96 28 82

<http://www.sind.dk/fyn>

## **20) HIV/AIDS**

### **AIDS-linien**

Telefonrådgivning og chat om HIV og AIDS.

[www.aids-linien.dk](http://www.aids-linien.dk)

### **HIV-Danmark**

gratis rådgivning og samtaler til HIV-smittede og pårørende.

[www.hiv-danmark.dk](http://www.hiv-danmark.dk)

## 21) OCD

### **OCD-foreningen**

patientforening for OCD-ramte (tvangshandlinger og tvangstanker) og for deres pårørende, selvhjælpsgrupper.

[www.ocd-foreningen.dk](http://www.ocd-foreningen.dk)

## 22) ADHD

[www.Paalinjemedadhd.dk](http://www.Paalinjemedadhd.dk)

### **For unge og voksne med ADHD**

Frivillig rådgivning til børn, unge og voksne med ADHD. Der er rådgivning til pårørende som bedsteforældre, søskende, forældre og kærester.

Paalinjemedadhd.dk – man kan booke en telefonrådgivning på deres hjemmeside

### **ADHD foreningen**

Interesseorganisation for personer med ADHD/ADD. De tilbyder rådgivning og kurser for personer med ADHD og deres pårørende samt er med til at udvikle nye støttende tilbud til medlemmerne.

Interesseorganisation for personer med ADHD/ADD. De tilbyder rådgivning og kurser for personer med ADHD og deres pårørende samt er med til at udvikle nye støttende tilbud til medlemmerne. Der er mange lokalforeninger over hele landet, men mange aktiviteter er koncentreret omkring Midtjylland, Fredericia pga foreningens placering i Odense.

I relation til studerende, er der flere kurser som udbydes, som kan være relevante bl.a. kurser for ny-dianogsticerede, og mestring af ADHD "Et skridt videre", som i 2013 kører som et projekt støttet af Socialstyrelsen. Desuden er der forskellige Netværksgrupper (se lokalt på hjemmesiden)

<http://adhd.dk/>

## 23) Sex og samliv.

### **Rigshospitalets sexologiske klinik**

åben anonym telefonrådgivning.

<https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatriske-centre/Psykiatrisk-Center-Koebenhavn/Undersoegelse-og-behandling/Sexologisk-Klinik/Sider/default.aspx>

### **Landsforeningen for bøsser og lesbiske, biseksuelle og transpersoner**



Rådgivning og grupper omkring homoseksualitet mm.  
<http://lgbt.dk/>

## 24) Studietvivi

### Studievalg Fyn

<https://www.ug.dk/studievalg/studievalgfyn-forside>