

## Mulige henvisningssteder

Indhold

Praktiske studie vanskeligheder

eVejledning

Angst/tvang:

Relationelle vanskeligheder:

Depression/sorg/krise

Misbrugsrelateret

\_\_\_\_\_ Alkohol

\_\_\_\_\_ Mad

\_\_\_\_\_ Spil

Par og familieproblematik

Sexuelle problemer

Psykiatri

Ordblinde

Evt funktionsnedsættelse

Socialt, Regler og Jura

Indvandrere

Studenterpræsten

Isolation

Fysiske gener

Akut

Generelt

Telefonrådgivninger

Social, Psykologisk og Terapeutisk rådgivning og behandling

Kvinderådgivning/voldtægt

Links til meditation og mindfulness hjemmesider

Århusianske psykiatere

## Praktiske studie vanskeligheder

Rådgivnings- og støtteenheden/SPS

Specialpædagogisk støtte og handicaptillæg. Herunder mentorordning  
SPSU.dk [sps@au.dk](mailto:sps@au.dk), 87162720

(Kommunalt: SORAS?) Støtte i hverdagen

Et støtte- og rådgivningscenter for mennesker med Asperger syndrom.

Studievejledningen

Studievalg Østjylland tlf 87150790 [oestjylland@studievalg.dk](mailto:oestjylland@studievalg.dk)

CFU.au.dk Center for undervisningsudvikling Praktisk sparring for humanister ifht forsinket speciale.

<http://www.dalgasskolen-aarhus.dk/studiestoette/studiekammeret.aspx>

Hjælp til studietekniske eller strukturelle problemer.

<http://netvaerketaarhus.dk/pdf/Studiegruppe.pdf>

Studiegruppe for studerende på videregående uddannelse, med psykiske vanskeligheder, som er bosat i Aarhus kommune.

Studenterhuset på havnen , sepcialepladser til udlejning: Tlf: 86 18 30 21

Gratis online kursus i studieteknik: <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>

Bog om studieteknik: Lær mere - læs mindre af Ragnar Hatlem

Bog om opgaveskrivning: Den gode opgave af Lotte Rienecker

Bog om opgaveløsning: Få tingene gjort /Getting things done af – David Allen

VIADUKT Fra <http://www.urk.dk/hvad-goer-vi/mentoring-og-raadgivning/viadukt/>  
MENTORFORLØB FOR ANBRAGTE OG TIDLIGERE ANBRAGTE UNGE 15-30 år drevet af frivillige i alderen 20-35 år. [viadukt@urkmail.dk](mailto:viadukt@urkmail.dk) tlf. 28 95 66 05

Young Connect Fra <http://www.youngconnect.dk/omyoungconnect>  
Mentorstøtte til udsatte unge – bl.a. til at blive fastholdt på sin uddannelse eller til at bekæmpe ensomhed. [kk@kfumsoc.dk](mailto:kk@kfumsoc.dk) Tlf: Mobil: 24628565 Grønnegade 80, 2. sal (På Frivilligcenter Århus)

MEDVIND: EN MENTORORDNING FOR UNGE

Fra: <http://www.urk.dk/hvad-goer-vi/nationale-programmer/plads-til-livet/medvind/>  
for unge, som er i en psykisk sårbar situation eller har en somatisk eller psykisk lidelse. For at blive en del af projektet skal man være 12-35 år, og man skal bo i eller omkring Aarhus. Den unge matches med en frivillig mentor, som han eller hun mødes med et par gange om måneden i 1 år. Mail: [ulla@urk.dk](mailto:ulla@urk.dk).

eVejledning <http://www.ug.dk/evejledning/om%20vejledning.aspx>

eVejledning rådgiver ifht uddannelse, job, studievelg. åbent dag, aften og weekend.  
Anonymt via mail, chat, sms eller telefon.

Boligløs

- [www.findbolig.nu](http://www.findbolig.nu)
- [www.boligportal.dk](http://www.boligportal.dk)
- [www.ungdomsboliger.dk](http://www.ungdomsboliger.dk)
- [www.ciu.dk](http://www.ciu.dk)

Gældsrådgivning

Forbrugerrådets gældsrådgivning. Gratis  
• <http://taenk.dk/g%C3%A6lds%C3%A5dgivningen>

Settlementets gældsrådgivning. Gratis

- <http://www.settlementet.dk/index.php/radgivning/gaeldsradgivning>

Angst/tvang:

Klinik for Angstlidelser

Panikangst, agorafobi, socialfobi og/eller generaliseret angst. Patienter henvises af egen læge eller andre relevante. Behandlingen er kognitiv adfærdsterapi og evt. medikamentel behandling, oftest med SSRI. Tlf. 7789-3360

Vedr. henvisninger til angstklinikken har de afvist en patient med henvisning til deres henvisningsvejledning som kan findes på [www.sundhed.dk/Artikel.aspx?id=61006.1](http://www.sundhed.dk/Artikel.aspx?id=61006.1) Man skal have prøvet to andre ting først.

Eksamensangstgruppen her

Eksamensangst app'en herfra

123TAL - At løse menneskers problemer med at tale for en forsamling ved at give mulighed for øvelser.

[Stressforeningen.dk](http://Stressforeningen.dk), tlf råd, ellers mest i Ålborg

[Angstforeningen Århus](#) Angstforeningens formål er at udbrede kendskabet til angstlidelser og behandlingsmuligheder samt at formidle kontakt mellem folk med angst.

[Angstforeningen Århus Socialfobi 2](#) Angstforeningens formål er at udbrede kendskabet til angstlidelser og behandlingsmuligheder samt at formidle kontakt mellem folk med angst

Klinik for OCD

OCD samt andre angstlidelser, lettere depressive symptomer eller lettere personlighedsforstyrrelser (tvangspræget, evasiv eller dependent personlighedsstruktur). Tvangssymptomer ses ofte i forbindelse med andre psykiske lidelser (for eksempel skizofreni, affektiv lidelse eller svær personlighedsforstyrrelse)

OCD-foreningen – patientforening for OCD-ramte (tvangshandlinger og tvangstanker) og for deres pårørende, selvhjælpsgrupper. [www.ocd-foreningen.dk](http://www.ocd-foreningen.dk)

Jysk fobiskole (skal betales) <http://www.jyskfobiskole.dk/> (Koster penge)

<http://www.landsindsatsenmodangst.dk/> en oplysningsindsats, som PsykiatriFonden gennemfører i hele landet i samarbejde med lokale netværk.

Egen læge: Unge mellem 18 og 28 år med problemer med angst og tvang fra 1.4.2011 kan få lægehenvielse til en psykolog.

**F.E.A.R.** <http://www.ungliv.dk/grupper/cool-kids/>  
IKKE GRATIS! Gruppeforløb, 17-25 årige. Strækker sig i 10 uger frem derefter med en fast eftermiddag om ugen. Psykolog Emil Rask Pedersen, [emil@ungliv.dk](mailto:emil@ungliv.dk), tlf. 3042 8863

Toastmasters International <http://www.toastmasters.org/default.aspx>

Developing speaking and leadership skills.

\$36 every six months (club dues may vary),

How Does It Work?

There is no instructor in a Toastmasters meeting. Instead, members evaluate one another's presentations. Meeting participants give impromptu talks on assigned topics, conduct meetings and develop skills related to timekeeping, grammar and parliamentary procedure.

Members learn communication skills by working in the Competent Communication manual, a series of 10 self-paced speaking assignments designed to instill a basic foundation in public speaking.

SAKT – liste over kognitive terapeuter. Skal ses på nettet. [www.sakt.dk](http://www.sakt.dk)

### Relationelle vanskeligheder:

#### Klinik for Personlighedsforstyrrelser

Ved bl.a. udtalt tendens til at handle impulsivt uden hensyntagen til konsekvenser, uberegneligt og lunefuldt humør med tilbøjelighed til følelsesmæssige udbrud samt manglende evne til at styre affektudladninger. Tendens til stridbar konfliktsøgende adfærd, særligt når impulser og handlinger hindres eller bremses. Ofte ustabile, intense relationer til andre, forstyrret identitetsfølelse og ubehag ved at være alene.

#### GAB - Det Gruppeanalytiske Behandlingstilbud ved Regionspsykiatrien

GAB tilbyder længerevarende gruppeanalytisk psykoterapi til personlighedsforstyrrede patienter med relationsproblemer.

Via praktiserende læge, vores psykiater, en anden psykiatrisk speciallæge evt. dist. psyk. og så til GAB)

Via e.l. eller Vores Psykiater Psykiatri?

Gallo Kriserådgivning

### Depression/sorg/krise:

#### Center for Selvmordsforebyggelse

Henvisning bør ske skriftligt, gerne elektronisk eller pr. fax (7789-3849), men kan også være telefonisk (7789-3830). Henvisningen bør indeholde patientens navn, cpr.nr, adresse og et brugbart tlf.nr (for at kunne kontakte patienten hurtigst muligt pr. telefon). Centret er også åbent for selvhenvisereNyhenvisninger

Sind – pjece om forebyggelse af selvmord, Sind-linien [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

#### Klinik for Kronisk Depression

Let/moderat depression og mellem 18 og 37- Egen læge kan henvise til psykolog med 60 % støtte.

Livslinien 70201201

#### Klinik for Mani og Depression

Depressions Foreningen Foreningens formål er folkeoplysning om depression og netværksskabelse omkring sygdommen.

#### Unge og sorg 16 – 28 – årige

Unge og Sorg tilbyder støtte til unge ml. 16 og 28 år, hvis forældre er alvorligt syge eller døde p.g.a. sygdom, selvmord eller ulykke. Der tilbydes hjælp fra professionelle behandlere og/eller kontakt til unge der selv har oplevet at miste en forælder.

Landsforeningen for efterladte efter selvmord

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

Arbejder for at sikre støtte til de efterladte, at informere om deres vanskeligheder, og at forebygge selvmordsadfærd.

Søskendekram – et kontakt- og debatforum til og for søskende der har mistet søskende i alle aldre. [www.soeskendekram.dk](http://www.soeskendekram.dk)

NEFOS

For efterladte efter selvmord eller selvmordsforsøg. Tlf 6612 1226.

[http://nefos.dk/front/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49&Itemid=84](http://nefos.dk/front/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=84)

Folkekirkensamvirket i Århus -sorggrupper Et tilbud om samtalegrupper - sorggrupper - for mennesker, der har mistet en pårørende.

Kræftens Bekæmpelse - kræftrådgivningen i Århus Rådgivning til kræftpatienter, pårørende og efterladte. Oplysning om gruppetilbud og om sociale rettigheder. Kontakt til netværket af frivillige og deres tilbud og til patientforeninger. Supervision og undervisning til professionelle.

Kræftforeningen Tidslerne

Hjerteforeningen

Folkesundhed Århus – gratis tilbud for århusianere:

[https://www.aarhus.dk/sitecore/content/Subsites/folkesundhedaarhus/Home/Forloeb.aspx?sc\\_lang=da](https://www.aarhus.dk/sitecore/content/Subsites/folkesundhedaarhus/Home/Forloeb.aspx?sc_lang=da)

HIV-DanmarAktiHIVhuset Værested for HIV smittede, gratis rådgivning og samtaler til HIV-smittede og pårørende. [www.hiv-danmark.dk](http://www.hiv-danmark.dk)

AIDS-linien – Telefonrådgivning og chat om HIV og AIDS. [www.aids-linien.dk](http://www.aids-linien.dk)

Sorggrupper ved folkekirkensamvirket i Århus eller sygehuspræsten

<http://www.kriseraadgivning.dk/> ingen ventetid, gratis, anonymt, man behøver ikke at være i akut krise, Mandag – fredag Kl. 18.00 - 22.00 86 18 86 98 Mail: [gallo@kriseraadgivning.dk](mailto:gallo@kriseraadgivning.dk)

Misbrugsrelateret

Hashgruppen 89403165

Center for Misbrugsbehandling, Social Medicinsk Behandling af stofmisbrugere i Århus Kommune jf. Lov om social service §85,111. tlf: 89 40 31 65

Nar Anon Nar Anons formål er at hjælpe stofmisbrugerens pårørende og venner.

Afholdsorganisationer i Århus By og Amt Afholdsorganisation i Århus By og Amt er en paraplyorganisation, der henviser til afholdsorganisationer og væresteder samt arrangerer debatmøder i relation til misbrugsområdet.

## Alkohol

Alkoholrådgivningen i Århus Alkoholrådgivningen er en del af Århus amts tilbud om alkoholbehandling og rådgivning. Alkoholproblemet behøver ikke at have været langvarigt eller alvorligt, før du kan komme i behandling.

Anonyme Alkoholikere 70101224

Tæt på alkoholikere

TUBA Tilbud til unge børn af alkoholikere, op til 35 år

Al-Anon Familie Grupperne Familiegrupperne er et fælleskab af slægtninge og venner af alkoholikere, som deler erfaringer, styrke og håb for at kunne løse problemer. Vi tror, at alkoholisme er en sygdom som familien bliver berørt af, og at ændrede holdninger kan fremme helbredelse.

ACA.Anonyme Voksne børn af alkoholikere eller lignende [aca-danmark.dk](http://aca-danmark.dk)

DCAA. - Dansk Center vedrørende Alkoholisme og andre Afhængighedssygdomme  
[Dcaa.dk/](http://Dcaa.dk/) 33233303 /33233103 gratis og anonym rådgivning telefonisk og personligt om alle afhængighedssygdomme

Folkesundhed Århus – gratis tilbud for århusianere:

[https://www.aarhus.dk/sitecore/content/Subsites/folkesundhedaarhus/Home/Forloeb.aspx?sc\\_lang=da](https://www.aarhus.dk/sitecore/content/Subsites/folkesundhedaarhus/Home/Forloeb.aspx?sc_lang=da)

## Mad

### Center for spiseforstyrrelser

Anonyme Overspisere (OA) Anonyme Overspisere er et fællesskab af mennesker med madproblemer. Vi hjælper og støtter hinanden.

Forum for Spiseforstyrrede Spiserøret rådgiver spiseforstyrrede og deres pårørende, men udøver ikke behandling. Alle rådgivere er tidligere spiseforstyrrede og ved derfor, hvad det handler om. Information til studerende og foredrag gives i begrænset omfang i henhold til ressourcer.

PS Landsforening (Pårørende til Spiseforstyrrede), Århus afdelingen Vi arbejder aktivt for at støtte og rådgive pårørende til spiseforstyrrede. Vi deltager i den offentlige debat og arbejder politisk målrettet for at skabe bedre behandlingstilbud til de spiseforstyrrede og støttetilbud til de pårørende.

Spiserøret Rådgivning om spiseforstyrrelser

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser (LMS) selvhjælpsgrupper for pårørende

Telefonrådgivningen for spiseforstyrrelser

7847 3349 eller 2137 0193. [www.spiseforstyrrelser.net](http://www.spiseforstyrrelser.net).

## Spil

Center for Ludomani, Odense, Tel: 63 11 18 10 Web: [www.ludomani.dk](http://www.ludomani.dk)

## Par og familieproblematik

Åben Anonym Familierådgivning v. Familieværksted

Mødrehjælpen

Foreningen Far – Gratis juridisk og personlig rådgivning i forhold til skilsmisse og samværsret. [www.foreningenfar.dk](http://www.foreningenfar.dk)

[familieadvokaten.dkpraktisk](http://familieadvokaten.dkpraktisk)

Mandecentret Århus Mandecentret er et tilbud til mænd. Vi er for dig, der godt vil videre på den positive måde efter skilsmisse, forliste parforhold eller dig, som bare er "kørt fast". Du kan bruge Mandecentret. På Mandecentret kan du søge husly og få rådgivning. Vi kan tilbyde rådgivning på centret eller over telefonen. Mandecentret er for dig der godt vil videre med dit liv på den gode måde. Alt for mange mænd vælger den negative "deroute". Sådan behøver det ikke at gå. På Mandecentret kan vi tilbyde dig den hjælp og støtte du har brug for.

Parrådgivning for forældre gratis individuel rådgivning eller et gruppebaseret kursus til forældre med børn under 12 år. <http://www.aarhus.dk/parraadgivning>

Vold i parforhold

[Dialogmodvold.dk](http://Dialogmodvold.dk)

Krisecenter for voldsramte kvinder 86153522

Landsorganisation af kvindekrisecentre (bolig)  
)

Tlf. 32 95 90 19 [sekretariat@lokk.dk](mailto:sekretariat@lokk.dk)

Vold mod udenlandske kvinder

Netværk for voldsramte kvinder Netværk for voldsramte kvinder er et landsdækkende netværk, der støtter dig ved at lytte, rumme og tilbyde bisidderhjælp. Du kan møde andre voldsramte kvinder i de lokale netværksgrupper.

Boligfonden for enlige mødre og fædre – gratis rådgivning og vejledning med udgangspunkt i boligen. Plus lejligheder, kollegium, krisecenter, legater mm [www.foraelderfonden.dk](http://www.foraelderfonden.dk)

DUÅ (De Utrolige År) - Fokus på det positive samvær

DUÅ (De Utrolige År) er familiekurser for børn i alderen 3-8 år og deres forældre ifht konflikter i familien. Vejlbj Centervej 52 8240 Risskov, Telefon: 87 13 34 19  
<https://www.aarhus.dk/da/borger/familie-boern-og-unge/Raad-og-hjaelp/Familier-i-problemer/De-Utrolige-Aar.aspx>

Bosted for enlige mødre: Ryhave Kollegiet, Telefon: 87 13 34 17

<https://www.aarhus.dk/da/borger/familie-boern-og-unge/Raad-og-hjaelp/Familier-i-problemer/Unge-moedre-Ryhave-Kollegiet.aspx>

Kollegium for unge, enlige og sårbare mødre under uddannelse eller med ønske om uddannelse. Man kan flytte ind som gravid eller med et spædbarn. Barnet må dog højst være to år, når du flytter ind.

Der er særlige betingelser knyttet til at bo på Ryhave Kollegiet. Dem kan du se i lejekontrakten i sin helhed. Kort fortalt betyder det dog, at du skal være i gang med at uddanne dig eller være stærk motiveret for at begynde en uddannelse. Du skal også være enlig for-sørger og bo alene.

Homestart - HOME-START er en organisation, hvor frivillige tilbyder støtte, venskab og praktisk hjælp til familier med børn under skolealderen. [www.home-start.dk](http://www.home-start.dk)

#### Sexuelle problemer

Rådgivning for bøsser og lesbiske 86131948

Landsforeningen for bøsser og lesbiske – Rådgivning og grupper omkring homoseksualitet. <http://lgbt.dk/>

Lysthuset Formålet er at styrke seksuel sundhed blandt unge og forebygge seksuelt overførbare sygdomme, uønsket graviditet, og seksuelle krænkelser i aldersgruppen 14 - 30 år.

Sexologisk enhed

Sexuelt misbrug

Christine Centeret Centeret yder støtte, omsorg og rådgivning til unge såvel som voksne, kvinder og mænd, der har været udsat for seksuelt misbrug. Der ydes ligeledes støtte til forældre med incestudsatte børn eller unge samt til familier, der er berørt af ovenstående.

Joan søstre Tilbyder rådgivning og støtte til kvinder, der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller sexchikane.

Center for Voldtægtsofre, ([Voldtaegt.dk](http://Voldtaegt.dk)) Århus Universitetshospital

Center for Seksuelt Misbrugte ([www.csm-ost.dk](http://www.csm-ost.dk)) Center for Seksuelt Misbrugte Øst (CSM Øst) tilbyder rådgivning og psykologisk behandling til voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.

Kvisten Støtter og rådgiver seksuelt misbrugte og deres pårørende. Virker og kæmper for seksuelt misbrugtes interesser i dialog med politikere, behandlere, offentlige myndigheder og presse. Synliggør omfanget af seksuelt misbrug.

Psykologordningen for seksuelt misbrugte

Thora: THORA tilbyder en personlig og anonym rådgivning for dig, som er berørt af seksuelle overgrebsproblematikker.

Telefonrådgivning alle dage (undtagen fredag) mellem kl. 10 - 15.

Der er mulighed for at lægge besked på centrets telefonsvarer uden for åbningstiden. Telefon 33 32 86 50 [www.thoracenter.dk](http://www.thoracenter.dk)

## Psykiatri

Klinik for Unge med Skizofreni – OPUS Henvisning kræver forudgående diagnostisering ved psykiatrisk speciallæge.

Psykiatrisk skadestue døgnåbent 77892341 1 døgn uden registrering

LAT: Lokalpsykiatriens Akutteam. 51576140. Teamet kan træffes alle hverdage fra 8.30-16.00

LUT: Lokalpsykiatriens Udrykningsteam. 70101610. Rykker ud hver dag mellem kl. 16.00 og 7.00. Hele året.

Hospitalspsykiatri. Primært ved svær psykisk lidelse med uopsætteligt indlæggelsesbehov. Primært henvisning via praktiserende læge, i helt akutte tilfælde evt. via vagtlæge

Lokalpsykiatri. Ved behov for en integreret tværfaglig psykiatrisk intervention, med mulighed for vurdering ved psykiater samt tættere opfølgen evt. ved anden personalegruppe, enten som ambulans kontakt, ved hjemmebehandler team, distriktskykiatrisk sygeplejerske eller i samarbejde med kommunal bostøtte. Henvisning primært via praktiserende læge.

Praktiserende psykiater. Ved psykiske lidelser med behov for psykiatrifaglig vurdering / behandling. Henvisning primært via praktiserende læge.

Sind's pårørenderådgivning Er du pårørende til en psykisk syg? Er du voksen eller ung? Sind's pårørenderådgivning har til formål at yde rådgivning, vejledning, støtte og undervisning til pårørende til psykisk syge personer. <http://sindspaa.dk/>

Landsforeningen Bedre Psykiatri – rådgivning for pårørende til sindslidende

[www.Paalinjemedadhd.dk](http://www.Paalinjemedadhd.dk) For unge med ADHD

ADHD foreningen <http://adhd.dk/>

[www.levedadhd.dk](http://www.levedadhd.dk) : information og redskaber for målgruppen

[www.aspergerforeningen.dk](http://www.aspergerforeningen.dk) : rådgivning af frivillige, mødesteder og information

[www.autismeforeningen.dk](http://www.autismeforeningen.dk) : rådgivning af socialrådgiver, information og kurser

Demens - Nationalt Videnscenter for Demens varetager en række opgaver inden for demensområdet, herunder forskning, patientbehandling samt undervisning og vidensformidling til sundhedsfagligt personale, patienter og pårørende  
<http://www.videnscenterfordemens.dk/>

CAFE ODA Fra: <http://www.oda.nu/sociale-cafeer/caffe-oda.html> og [cafeoda.dk](http://cafeoda.dk)  
Café ODA er en social café for mennesker, der er ramt af OCD, depression, bipolar lidelse eller angst. Pårørende er velkomne. <http://www.cafeoda.dk/> tlf 61 51 94 54  
[kontakt@cafeoda.dk](mailto:kontakt@cafeoda.dk)

### Den psykiatriske rådgivningstelefon, Risskov

<http://www.psykiatrien.rm.dk/patient/sadan-kommer-du-i-kontakt-med-psykiatrien/den-psykiatriske-radgivningstelefon/>

78 470 470 Telefonen er åben døgnet rundt

Råd om forskellige psykiatriske problemstillinger og krisesituationer.

Samtalerne bliver optaget og gemt. Alle kan ringe:

Ordblinde Ordblinde / Dysleksiforeningen Foreningen yder vejledning og rådgivning til ordblinde om hjælpemidler, hjælp til uddannelse samt hjælp til ordblinde børn og deres forældre.

### Evt funktionsnedsættelse

VISO tilbyder gratis, landsdækkende specialrådgivning til borgere, kommuner, institutioner og tilbud, når den rette ekspertise ikke findes i kommunen.

VISO dækker bl.a. følgende områder:

- Unge og voksne med handicap

- Udsatte børn, unge og voksne

- Specialundervisning og specialpædagogisk bistand til børn, unge og voksne.

Herudover opsamler, udvikler og formidler VISO viden inden for specialrådgivningsområdet.

Rækværk:Erfaringsnetværk for studerende med funktionsnedsættelser. <https://da-dk.facebook.com/rackveark>, og <https://www.facebook.com/events/620394931381392/> (arr. af sumh).

### 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)

### Socialt, Regler og Jura

Socialvagten Socialvagten er et åbent tilbud fra Århus kommune om anonym akut rådgivning. Der rådgives om regler på det sociale område, om Århus kommunes øvrige rådgivnings- og behandlingstilbud og om personlige problemer. Der ydes ikke behandling. : 86123755. Tager imod både personlige og telefoniske henvendelser alle dage mellem 16.00 og 24.00.

Studenterrådets Retshjælp Studenterrådets Retshjælp er en uafhængig retshjælp. Der ydes juridisk rådgivning inden for de fleste fagområder af ca. 10 jurastuderende, der arbejder frivilligt og ulønnet. Der tilbydes både umiddelbar rådgivning samt længere sagsbehandling.

Frivillig åben rådgivning Der tilbydes anonym rådgivning og vejledning til borgere om sociale, psykologiske og juridiske problemstillinger. Rådgivningen varetages af studerende under supervision af undervisere fra den Sociale Højskole.

Århus Retshjælp Århus retshjælp yder gratis juridisk rådgivning.

Kritisk Retshjælp. Gratis juridisk bistand af jurister og jurastuderende.  
[www.kritiskretshjaelp.dk](http://www.kritiskretshjaelp.dk)

Advokatvagten i Århus Ryesgade 31 Gratis rådgivning ved personlig henvendelse.

Kulturgyens rådgivning

Plexus og Hamlet III Værested 15-30 tlf. 86131342

### Indvandrere

Indvanderrådgivningen Anonym rådgivning for indvandrere gennem samtaler. Der ydes rådgivning om familieproblemer, familiesammenføring, opholdstilladelser, foreningsproblemer m.v.. Desuden er der mulighed for at rådgiveren kan fungere som bisidder overfor bistandskontor m.fl..

Studerterhus Aarhus: <http://www.studerterhusaarhus.dk/Friendship-Ambassador-1.aspx>

KFTF : (Klinik for traumatiserede flygtninge).

Behandlings tilbud under regionspsykiatrien, mulighed for støtte fra psykolog, fysioterapeut, soc. rdg. og psykiater. Psykoedukation i grupper, træning i socialt samvær. Begrænset forløbsvarighed. Henviisning primært via praktiserende læge.

Kulturraketten Mejlgade 86185188

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

Samtalegrupper for kvinder ifht at komme ud af uønsket kontrol fra andre.

Telefon: 51700393

Mail: [sherin@exitcirklen.dk](mailto:sherin@exitcirklen.dk)

MARHABA Anonyme vejledende og støttende telefoniske samtaler til dig med anden etnisk baggrund end dansk. Udover dansk, tilbydes der for nuværende samtaler på arabisk, engelsk, spansk og urdu. telefon 35 361 400

Ma & ons kl. 10 - 13, tirs & tors kl. 19 - 22.

<http://marhaba.dk/>

### Studerterpræsten

#### Isolation

Ven-til-en mødested [info@ventilen.dk/](mailto:info@ventilen.dk)

702083308

[ensomung.dk](http://ensomung.dk)

Café HUSRUM

Bethesdavej 89

8200 Århus N

Telefon 40 54 22 78, <http://www.cafehusrum.dk/>

[conni@cafehusrum.dk](mailto:conni@cafehusrum.dk)

Netværket 89403123

### **Plexus - et værested for unge**

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

**PLEXUS** er et aktivitets- og værested for unge, hvor unge mellem 20 og 35 år, der føler sig ensomme og har brug for at få etableret en kontakt til jævnaldrende.

Cafe Anna Formålet er at skabe et sted, hvor kvinder og deres børn fra alle kulturer og i alle aldre kan møde hinanden på en hyggelig måde, dele hinandens livserfaringer og oplevelser, og have et rart og et hyggeligt samvær omkring forskellige aktiviteter.

Hasa, Halliwick svømmeklubben for handicappede Svømning for handicappede og ikke handicappede i alle aldre. Undervisning, motions- og konkurrencesvømning.

Børns Voksenvenner, Århus Etablerer venskaber mellem børn og voksne. Børnene er fra familier med mangel på relationer til nære omsorgspersoner, fordi deres familienetværk er meget lille. Voksenvennerne er modne, ressourcerige personer, der vil yde en frivillig ulønnet indsats.

Trainingspartner.dk

Café Parasollen

Et kirkeligt sted, hvor man kan købe en kop kaffe m.m., få en snak om livet, møde og være sammen med andre mennesker, sidde i ro, læse dagens avis. Det er et alkohol/stoffrit sted. Alle er velkomne. Drives af frivillige medarbejdere sammen med nogle få ansatte. Der er skiftende kunststillinger samt en række aktiviteter

### Fysiske gener

Århusianere kan få hjælp af Folkesundhed Aarhus

[https://www.aarhus.dk/sitecore/content/Subsites/folkesundhedaarhus/Home/Forloeb.aspx?sc\\_lang=da](https://www.aarhus.dk/sitecore/content/Subsites/folkesundhedaarhus/Home/Forloeb.aspx?sc_lang=da)

Foreningen for stammere i Danmark – henvisning til behandling mm. [www.fsd.dk](http://www.fsd.dk)

### Akut

[Socialvagten](#)

[Akutteamet](#)

[Lokalpsykiatrien](#)

[Psykiatrisk skadestue](#)

[Den sociale retshjælp](#)

[Politiet](#)

[Østervang](#)

[3 Ege](#)

[Forsorgshjem](#)

[CitysleepIn](#)

[Revalideringscenter for flygtninge](#)

[Krisecenter](#)

[Sind](#)

[Gallo Kriserådgivning](#)

[Studenterpræsten](#)

[Overgrebscenter.dk](#)

Gratis telefon- og chatrådgivning, bemandet af socialrådgiver og

psykolog, til 18-30 årige med følgerikninger efter psykisk og/eller fysisk vold eller groft omsorgssvigt i opvæksten.

Den psykiatriske rådgivningstelefon, Risskov

<http://www.psykiatrien.rm.dk/patient/sadan-kommer-du-i-kontakt-med-psykiatrien/den-psykiatriske-radgivningstelefon/>

78 470 470 Telefonen er åben døgnet rundt

Råd om forskellige psykiatriske problemstillinger og evt. akutte krisesituationer.

Samtalerne bliver optaget og gemt. Alle kan ringe:

#### Generelt:

Gratis psykologhjælp til unge i Aarhus

Aarhus Kommune: Gratis psykologhjælp til unge under 25 år. Op til 5 samtaler.

Studenterrådets forskellige kurser WWW.SR.AU.DK

Hvis du vil være en mere effektiv studerende, savner inspiration, vil blive bedre til at skrive korrekt dansk eller vil være bedre til at argumentere i teori og praksis. (Betaling)

Overgrebscenter.dk ogc@mail.dk, tlf: 63 11 25 62

Til 18-30 årige, om m. fysiske og psykiske overgreb i barndommen.

Anonym telefon- og chatrådgivning, m. socialrådgiver og psykolog.

Åben Konfliktrådgivning Århus

Center For Konfliktløsning – Åben og gratis konfliktrådgivning ved fx nabostridigheder, konflikter med kollegaer eller familie. [www.konfliktloesning.dk](http://www.konfliktloesning.dk)

Frivilligcenter Århus (aveta)

Grønnegade 80, 1. sal

8000 Aarhus, Tlf. 60 24 52 66, [post@frivilligcenteraarhus.dk](mailto:post@frivilligcenteraarhus.dk)

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

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

Selvhjælpsgrupperne i Århus Selvhjælpsgrupper for voksne og børn. Formålet er, at mennesker med fælles problemer eller ønsker får mulighed for at mødes og udveksle erfaringer og at støtte og opmuntre hinanden. Målet er således også at virke netværksskabende, forebyggende og sundhedsfremmende.

Sct Nicolaj tjenesten 70120110

Nattjenesten Nørre Alle 25 Kirkens Korshær

Offerrådgivningen

Offerrådgivning er en hjælp, der tilbydes alle, der kommer i kontakt med enhver form for forbrydelse - direkte eller via en af dine nærmeste. Via politiet.

### Pitstop

Et **pitstop** fra studierne - med et højskoleophold på Odder Højskole, Testrup Højskole eller Europahøjskolen på Kalø. Pit-stop.info

### Ungdommens røde kors:

<http://urkaarhus.dk/main/index.php?categoryid=1>

Linien: Anonym telefonisk rådgivning til alle, der har brug for en at tale med. Telefon 35 362 600 Hele ugen kl. 16 – 24 <http://liniens.dk/>

Fairbar: <http://www.fairbar.dk/frivillig>

Som frivillig i caféen kommer man til at indgå i et fællesskab. Der vil blive afholdt en række fester og arrangementer for de frivillige, og i det hele taget tænkt i at gøre det attraktivt at være frivillig i caféen. Det være sig gennem kurser, kompetencegivende arbejds erfaring, mulighed for at realisere sine ideer og kreative evner.

**Samtalehuset:** <http://www.samtalehuset-dispuk.dk/om-samtalehuset.html>

IKKE GRATIS Et samtaleforløb koster ialt 400 kroner, som betales ved anden samtale. Mellem 15 og 23 år de samme to rådgivere hver 14. dag op til 10 gange. Du kan tale med dem om det, som er vigtigst for dig. [aarhus@dispuk.dk](mailto:aarhus@dispuk.dk)

### Åbningstider

Tirsdag i lige uger:

16.30 – 20.30

Samtalerne varer cirka halvanden time og foregår altid på

tirsdag i lige uger i tidsrummet 16.30-18.00 og 18.30-20.00

Social, Psykologisk og Terapeutisk rådgivning og behandling .

SR Bistand – gratis social-, juridisk- og psykologisk rådgivning, selvhjælpsgrupper og frivillige-central [www.sr-bistand.dk](http://www.sr-bistand.dk)

Privat Praktiserende Psykologer: <http://www.psykologeridanmark.dk/>

Bedre Psykiatri – landsforening for pårørende til sindslidende. Juridisk-, social- og psykologisk rådgivning samt netværksgrupper. [www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

Sind – psykologisk rådgivning og pårørendegrupper. For psykiatri brugere og pårørende. [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

Legat til psykologbehandling – Studerende kan én gang årligt (frist 15.3 ) søge om legat til psykologbehandling hos Grosserer P.A. Schram & Hustrus fond.

Psykiatrifonden – Rådgivning om psykologiske problemer

Headspace- headspace er for unge mellem 12 og 25 år, som har nogle problemer, som de gerne vil tale med nogen om. Ring på tlf.nr. 3110 1330, eller skriv til info@headspace.dk <http://www.headspace.dk/>

Psykinfo - PsykInfo er et Psykiatrisk Informationscenter i Region Hovedstaden. PsykInfo tilbyder information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom og psykiatri til alle borgere, der har brug for mere viden. <http://www.psykiatri-regionh.dk/>

#### Links til guidede meditationer og mindfulness

Anbefalet af en klient der har haft glæde af dem:

En god begynder meditation: <https://www.youtube.com/watch?v=IzV6J4WCwRM>

En god mindfulness meditation: [https://www.youtube.com/watch?v=6p\\_yaNFSYao](https://www.youtube.com/watch?v=6p_yaNFSYao)

En god kanal til begge

ting: <https://www.youtube.com/channel/UC4jWo5kiyOCt4PnvF4jbaLg>

og lige en dansk en også: [https://www.youtube.com/watch?v=aKUU5\\_H6H3c](https://www.youtube.com/watch?v=aKUU5_H6H3c)

Studie musik:

[https://www.youtube.com/watch?v=nR\\_G1SLPpZ4](https://www.youtube.com/watch?v=nR_G1SLPpZ4)

[https://www.youtube.com/watch?v=BYG0a7NOW\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=BYG0a7NOW_E)

Studie musik med alpha bølger:

<https://www.youtube.com/watch?v=WPni755-Krg>

<https://www.youtube.com/watch?v=KNuoGeD9Qeo>.

Anbefalede århusianske psykiatere: Kirsten Wilkens, og hvis bipolar, så Gitte Hausmann, Nogle taler om Birgitte Norie

To, der giver mange ADHD – diagnoser synes ang at være noget med Grim, og noget med brød.

Randers: Asker Stig Nielsen, psykiatrisk klinik Randers 86431088

Thyra Larsen