

<b>ALTERNATIVE HENVISNINGSMULIGHEDER</b>
--

<b>Kolding</b>
----------------

- 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

## 1) Social, psykologisk og terapeutisk rådgivning og behandling.

### Ambulant terapiafsnit

Psykiatrien i trekantsområdet.

**Ambulant terapi afsnit (ATA):** behandler patienter med ikke-psykotiske lidelser, og varetager herunder særlige behandlingstilbud til patienter med personlighedsforstyrrelse, kognitive gruppetilbud til affektive lidelser, angst- og tvangslidelser. (muligvis først et tilbud når medicin er afprøvet)

### Exitcirklen

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

Grupper afholdes i Odense, Århus og København.

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

## Kræftens Bekæmpelse.

Kræftrådgivningen i:

Kolding, Vejle, Esbjerg, Vojens, Åbenrå og Sønderborg

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

## Sind.

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

## TUBA

Ny Vestergade  
3, 3.  
6000  
Kolding  
kolding@tuba.dk  
30 93 91 02

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 Kolding Kommune

## Internetpsykiatri (angst og depression)

Gratis kognitiv adfærdsterapi over nettet se:

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

## 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

Åbenrå, Billund, Esbjerg,

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

## 2) Ensomhed.

### Tilflytter til Sønderborg.

<http://sonderborg.dk/da/tilflytter/netvaerk>

### Ventilen

Ventilen er en frivillig organisation, der driver mødesteder for stille og ensomme unge i alderen  
**15-25 år**

Mødesteder i:

Vejle, Kolding, Esbjerg og Sønderborg

<https://www.ventilen.dk/ensom/ventilens-modesteder/>

## 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.

Lokalgrupper i Esbjerg, Kolding, Haderslev, Åbenrå

## 4) Misbrug

Vejle:

### Alkohol- og stofmisbrugsbehandling

<https://www.vejle.dk/borger/mit-liv/sundhed-og-omsorg/alkohol-og-stofmisbrug/>

Kolding:

### Alkoholbehandlingen Kolding Kommune.

<https://www.kolding.dk/borger/sundhed-sygdom/misbrug/alkoholbehandling>

## **Stofmisbrugsbehandling Kolding Kommune.**

<https://www.kolding.dk/borger/sundhed-sygdom/misbrug/stofmisbrugsbehandling>

**Haderslev:**

### **Misbrugscenteret Haderslev Kommune**

Både alkohol og stofmisbrug

<https://www.haderslev.dk/borger/sundhed-og-helbred/alkohol---og-stofproblemer/stofmisbrug>

**Åbenrå:**

### **Rusmiddelcenter Aabenraa.**

Både stofmisbrug og alkoholmisbrug.

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

**Sønderborg:**

### **Sønderborg misbrugscenter.**

Både stoffer og alkohol

<http://sonderborgkommune.dk/borger/soenderborg-misbrugscenter>

## **5) Selvmord**

### **Livslinien**

Telefonrådgivningen og chat for selvmordstruede

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

### **Landsforeningen efterladte efter selvmord**

<http://efterladte.dk/>

Lokalafdeling i Fredericia, andre byer bruger selvhjælpsrådgivningerne.

### **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

Evt. lokalafdeling i Kolding

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

## 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.

Se på nettet.

## 8) Seksuelt misbrug og voldtægt

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

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

I Odense:

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.

Afdeling i **Vojens**

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

## **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

### **Overeaters Anonymous**

Anonyme overspisere er et fællesskab for mennesker med madproblemer.

Gruppemøder i Vamdrup

<http://oa-dk.org/index.php/modeliste/moder-i-jylland>

## **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 og psykinfo.

### Psykiatrisk skadestue.

**Voksne over 20 år** med bopæl i Region Syddanmark **i Jylland**

**Psykiatrisk Akutmodtagelse Vejle**

Tlf. 9944 7790

Nordbanen 5

**Voksne over 20 år** med bopæl i Region Syddanmark **i Jylland**

**Fælles Akutmodtagelse Aabenraa**

Tlf.: 9944 5659

Kresten Philipsens Vej 15

6200 Aabenraa

**Børn, unge og voksne** med bopæl i Region Syddanmark **i Jylland**

**Psykiatrisk Akutmodtagelse Esbjerg**

Tlf. 9944 6700

Gl. Vardevej 101  
6715 Esbjerg N

<http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm220140>

## **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>

## **13) Selvhjælp og frivilligt arbejde.**

### **Selvhjælp Haderslev**

Individuelle samtaler og grupper

<https://haderslev-selvhjaelp.dk/>

### **Kolding selvhjælp**

Individuelle samtaler og grupper

<http://koldingselfhjaelp.dk/>

### **Hjælp til selvhjælp Sønderborg**

#### **Café Lytten.**

Samtalegrupper og café for unge i alderen 16-35 år

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

## **14) Offerrådgivning.**

### **Offerrådgivningen**



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.)

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

## 15) Bolig.

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

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

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

## 16) 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)

## **17) 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/gaeldsrادgivning>

## 18) Pårørende til psykisk syge.

### **Bedre psykiatri.**

Frivilligt netværk.

Netrådgivning samt pårørendegrupper 18-30 år

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

### **Sind**

Lokalafdelinger i Vejle, Billund, Fredericia, Kolding, Haderslev, Åbenrå, Tønder, Sønderborg

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

## 19) 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)

## 20) OCD

### **OCD-foreningen**

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

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

## 21) 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 kæresten.

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.

## 22) 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/>

## 23) Studietvivi

### **Studievalg Sydjylland**

Vejledning i mange byer, Vejle, Fredericia, Kolding, Haderslev, Åbenrå, Sønderborg, Grindsted mm.

<https://www.ug.dk/studievalgsydjylland>