

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	Tirs 14-18.30 Tors 9-14	
Angstforeningen	www.angstforeningen.dk	Tlf.: 70 27 13 20	Man-tors 10-16 Fre 10-12	
Aspergerforeningen	www.aspergerforeningen.dk			
Bedre Psykiatri	www.bedrepsykiatri.dk	Tlf.: 35 25 46 00 Mail: info@bedrepsykiatri.dk	Man/tirs/tors/fre 10-14 Ons 13-14	Fokus på de pårørende til et menneske med psykiske udfordringer. Obs. Ikke telefonrådgivning.
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.
Etnisk ung	www.etniskung.dk	Tlf.: 70 27 76 66	Åbent alle dage – døgnet rundt	
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 16-20	

Navn	Hjemmeside	Kontakt- oplysninger	Åbningstider	Øvrige oplysninger
Livslinien	www.livslinien.dk	Tlf.: 70 201 201	Alle dage 11-04	
Marhaba	www.marhaba.dk	Tlf.: 35 36 14 00	Man 10-13 Tirs 19-22	Mulighed for rådgivning på dansk, arabisk, urdu, engelsk og spansk
Mindhelper	www.mindhelper.dk			Site om mental sundhed for unge i alderen 13-20 år. Viden og brevkasse.
MinVej	www.minvej.dk			Værktøjer og viden om psyke, sygdom og sundhed.
Nefos	www.nefos.dk	Tlf.: 63 12 12 26 Mail: kontakt@nefos.dk	Man-fre 9.00-12.30	Fokus på efterladte efter selvmord eller selvmordsforsøg.
OCD-Foreningen	www.ocd-foreningen.dk	Tlf.: 70 20 30 91	Man 15-18 / tirs 15-17 / ons 18.30-20.30 / tors 16-18 / fre 10-12	Telefonrådgivning
Psykiatrifonden	www.psykiatrifonden.dk	Tlf.: 39 25 25 25	Man-tors 10-22 Fre-søn 10-18	Anonym rådgivning og information.

Navn	Hjemmeside	Kontakt- oplysninger	Åbningstider	Øvrige oplysninger
Psykinfo Region Syddanmark	www.psykinfo.regionsyddanmark.dk	Mail: psykinfo@rsyd.dk Tlf.: 99 44 45 46	Man/tirs/ons/fre 9.30 - 14.30 Tors 13.30 -17.30	Psykiatrisk Informationscenter Region Syddanmark
Sind - Sinds rådgivning	www.sind.dk	Tlf.: 70 23 27 50	Man-fre 11-22 Søn 17-22	Bruger- pårørende forening
Startlinjen	www.startlinjen.dk	Tlf.: 33 36 26 00	Alle dage 16-23	Gratis landsdækkende telefonlinje, som tilbyder anonym samtale.
Ungekompaset	www.ungekompaset.dk	Tlf.: 50 846 846		Find tilbud til unge.
Ventilen	www.ventilen.dk	Tlf.: 70 208 308	man-fre kl. 10-16	Ensomhed
Viden om skizofreni	www.ungmedskizofreni.dk			Viden og oplysning.