



Nyttige numre til teenagere og deres forældre

Vi kan alle få brug for gode råd og vejledning i livet. Så er det godt at vide, at der er hjælp at hente – og at den ofte blot er et opkald eller en besked væk.

Tilbud til forældre

ForældreTelefonen

Børns Vilkår tilbyder rådgivning til alle forældre og pårørende, der har spørgsmål som omhandler børn og unge. Rådgiverne sidder klar på telefon 35 55 55 57 alle hverdage fra 9-17. Tirsdag og onsdag er åbningstiden udvidet til kl. 21, og søndag er telefonen åben fra 15-21. [Du kan læse mere om ForældreTelefonen her.](#)

Psykiatrifonden

Har du brug for rådgivning angående din teenagers selvværd, eller er dit barn begyndt at vise tegn på for eksempel stress eller angst, kan du kontakte Psykiatrifonden. Alle rådgivninger drives af frivillige med faglige baggrunde som for eksempel psykolog, sygeplejerske, lærer, læge eller socialrådgiver. De har åben telefonrådgivning på 39 25 25 25 mandag til torsdag fra 10-22 samt fredag-søndag fra 10-18. De har ligeledes chat- og brevkasserådgivning. [Læs mere om Psykiatrifondens rådgivning her.](#)

Gratis psykologrådgivning – molis.dk

Har du eller din teenager brug for at få hjælp hos en psykolog, og har du svært ved at finde økonomien til det, så findes der alternativer. På hjemmesiden Molis.dk kan du finde en oversigt over gratis rådgivningstilbud landet over. [Se mere her.](#)

BørneAngstTelefonen

Angstforeningen har en telefonrådgivning rettet mod angstrammede børn og unge samt deres voksne – forældre, pædagoger, lærere med videre. Rådgivningen kan træffes på 82 30 60 70 og har åben tirsdag fra 9-12, torsdag fra 18:30-21:30 samt søndag fra 16-19. [Du kan læse mere om BørneAngstTelefonen her.](#)

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaade

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaade har en anonym rådgivning til forældre og børn, der er påvirket af spiseforstyrrelser eller andre former for selvskaade. Deres telefonrådgivning er åben mandag til torsdag fra 16-19 på 70 10 18 18. De tilbyder endvidere SMS, mail og chatrådgivning. [Læs mere her.](#)

Livslinien

Er du bekymret for, at dit barn tumler med tanker om selvmord, kan du kontakte Livslinien, der er en anonym telefon- og netrådgivning for mennesker med selvmordstanker og deres pårørende. Rådgivningen kan træffes på telefon 70 20 12 01 alle årets dage fra 11-04. [Du kan også få rådgivning via skrivdet.dk.](#)

Se tilbud til teenagere på næste side



Tilbud til teenagere

Børnetelefonen

Børns Vilkår har en anonym telefon-, chat- og smsrådgivning for børn og unge, som har brug for råd, trøst eller bare en voksen, der har tid til at lytte. Rådgiverne sidder klar på telefon 11 61 11 hver dag fra 11-23 samt om natten fra 23-02. [Du kan læse mere om Børnetelefonen her.](#)

Ung på Linje og Ung Online

Ungdommens Røde Kors tilbyder rådgivning per telefon og chat til unge, der har brug for en at tale med. Telefonrådgivningen drives af unge frivillige og kan træffes på 70 12 10 00. Den har åben mandag og torsdag i lige uger fra 19-22 samt mandag, tirsdag og torsdag i ulige uger fra 19-21. Chatten har skiftende åbningstider. [Du kan læse om begge tilbud her.](#)

headspace

Headspace har en chatrådgivning, hvor unge, der har brug for at få vendt tanker og følelser, kan henvende sig. Chatten er en personlig samtale mellem den unge og en frivillig rådgiver, og den har åben mandag til torsdag fra 12-18. Unge er også velkomne i et af de headspaces, der ligger rundt i landet. Du kan læse mere om [chatten her](#) og [de fysiske headspaces her](#).

Mindhelper

Mindhelper har en brevkasse for unge, som besvares af en psykolog. Brevkassen er anonym, og [du kan finde den her](#).

Psykiatrifonden

Føler du dig stresset, ensom eller angst, og har du brug for hjælp og rådgivning, kan du kontakte Psykiatrifonden. De har åben telefonrådgivning på 39 25 25 25 mandag til torsdag fra 10-22 og fredag-søndag fra 10-18. De har ligeledes en chat- og brevkasserådgivning. Alle rådgivninger drives af frivillige med faglige baggrunde som for eksempel psykolog, sygeplejerske, lærer, læge eller socialrådgiver. [Læs mere om Psykiatrifondens rådgivning her.](#)

Sletdet.dk

Red Barnet har oprettet Sletdet, der kan hjælpe dig, hvis du eller andre har delt private, grænseoverskridende eller krænkende informationer, billeder eller videoer på nettet – som for eksempel nøgenbilleder. [Du kan skrive til Sletdet her](#) eller ringe tirsdag og torsdag fra 14-16 på telefon 29 27 01 01. [Læs mere her.](#)

BørneAngstTelefonen

Angstforeningen har en telefonrådgivning rettet mod børn og unge. Rådgivningen kan træffes på 82 30 60 70 og har åben tirsdag fra 9-12, torsdag fra 18:30-21:30 samt søndag fra 16-19. [Du kan læse mere om BørneAngstTelefonen her.](#)

Fortsættes på næste side

OCD Ungelinjen

OCD-Foreningen har en telefonrådgivning rettet mod unge, hvor du har mulighed for at stille spørgsmål og få rådgivning fra andre unge, der har OCD. Rådgivningen har åben hver torsdag fra 19-21 på telefon: 70 20 30 91.

[Læs mere om OCD-foreningens tilbud her.](#)

LMS

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaide har en anonym rådgivning til børn, der er påvirket af spiseforstyrrelser eller andre former for selvskaide. Telefonrådgivningen er åben mandag til torsdag fra 16-19 på 70 10 18 18. De tilbyder endvidere SMS, mail og chatrådgivning. [Læs mere her.](#)

Livslinien

Tumler du med tanker om selvmord, kan du ringe til Livslinien, der er en anonym telefon- og netrådgivning for mennesker med selvmordstanker og deres pårørende. Rådgivningen kan træffes på telefon 70 20 12 01 alle årets dage fra 11-04-

[Du kan også få rådgivning via skrivdet.dk.](#)

Børn, unge og sorg

Her kan du få gratis støtte og behandling, hvis dine forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Organisationen tilbyder telefonrådgivning af en psykolog. [Du kan læse mere om det tilbud her.](#)

Organisationen tilbyder også rådgivning fra frivillige, der alle selv har oplevet sygdom og død i familien via telefon, chat og brevkasse. [Find de frivillige tilbud her.](#)

Hope Ung

Hos Hope Ung kan børn og unge, der vokser op med en mor eller far, der drikker for meget, få gratis og anonym brevkasse-rådgivning. [Du kan se mere om rådgivningen her.](#)

Tuba

Tuba tilbyder online terapeutisk rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i en familie med alkohol- og stofproblemer. [Du kan læse mere om Tuba her.](#)

Netstof

Netstof er en anonym onlinerådgivning om stoffer. Her kan du få hjælp og vejledning af henholdsvis en læge, psykolog, rusmiddel-ekspert samt en pårørende. [Du kan læse mere om Netstof her.](#)

Giftlinjen

Ved mistanke om forgiftning kan du ringe til Giftlinjen. De er i beredskab døgnet rundt, og du kan få rådgivning via telefon på 82 12 12 12. [Du kan læse mere om Giftlinjen her.](#)

E-bogen er lavet i samarbejde med Mølhøms Forsikring, ejet af Gjensidige.

Copyright Gjensidige November 2018