

Hjælp til selvhjælp

**For børn, unge, deres familier og netværk i
Ringkøbing-Skjern Kommune**

9. UDGAVE – August 2016

INDHOLDSFORTEGNELSE

KOMMUNALE TILBUD3

• BØRNEGRUPPEN LUFTRUMMET	4
• BØRNEGRUPPEN ÅNDEHULLET	5
• SORGGRUPPE.....	6
• SKILSMISSEGRUPPER.....	7
• KIFF – KURSUS I FÆLLES FORÆLDREANSVAR.....	8
• PREP	9
• PARTERAPI.....	10
• MISBRUGSRÅDGIVNINGEN RINGKØBING-SKJERN KOMMUNE.....	11
• FRITIDSSLUSEN	12
• SOCIALRÅDGIVNING RINGKØBING-SKJERN KOMMUNE.....	13
• ÅBEN RÅDGIVNING SUNDHEDSPLEJEN RINGKØBING-SKJERN KOMMUNE	13
• SUNDHEDSPLEJEN RINGKØBING-SKJERN KOMMUNE	14
• PSYKOLOGTELEFONEN	15
• COOL KIDS.....	15
• UNGDOMMENS UDDANNELSESVEJLEDNING – UU RINGKØBING-SKJERN	16
• SSP	17
• UNGDOMSSKOLEN	18
• CYBERHUS "RKS" ONLINE CHATRÅDGIVNING	19
• AUTISMEKONSULENTORDNINGEN	19
• BULT – BØRN OG UNGE LIDT FOR TUNGE	20
• RYGESTOP	20

REGIONALE OG NATIONALE TILBUD.....21

• PÅRØRENDEINDSATSEN BEVAR BARNDOMMEN	21
• LOKK (LANDSORGANISATION AF KVINDEKRISECENTRE)	22
• PSYKIATRISK RÅDGIVNINGSTELEFON.....	22
• SIND-LINJEN	23
• TUBA.....	23
• TELEFONRÅDGIVNINGEN FOR SPISEFORSTYRRELSER.....	24
• LIVSLINIEN	25
• KLINIK FOR SELVMORDSFØREBYGGELSE - HERNING.....	25
• CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE	26
• ALKOLINJEN	26
• OFFERRÅDGIVNING MIDT OG VESTJYLLANDS POLITI	27
• DEN SOCIALE RETSHJÆLPS GÆLDSRÅDGIVNING	27
• STATSFORVALTNINGEN.....	28
• - BØRNESAGKYNDIG RÅDGIVNING	28
• - KONFLIKTMÆGLING	28
• - BØRNENES SKILSMISSETELEFON.....	29
• ANGSTKLINIKKEN FOR BØRN OG UNGE	30
• NATIONAL HOTLINE VED RADIKALISERINGSBEKYMRINGER	30
• PSYKIATRIFONDEN, BØRN OG UNGE	31
• DGI-PULJEN, FORENINGSLIV FOR ALLE	31
• FORÆLDRETELEFONEN – BØRNS VILKÅR	32
• BØRNETELEFONEN/BØRNECHATTEN/SMS – BØRNS VILKÅR.....	32

• BØRNEBISIDDER - BØRNS VILKÅR	33
• ARRANGEMENTER OM PSYKIATRI OG PSYKISK SYGDOM.....	33
• HEADSPACE – RÅDGIVNING FOR BØRN OG UNGE	34
• FORÆLDRE RÅDGIVNINGEN.....	34
• MINDHELPER	35
• FAMILIEFOKUS	35
• BØRN, UNGE OG SORG.....	36
• REDENUNG	36

FRIVILLIGE TILBUD37

• SELVHJÆLP RINGKØBING-SKJERN.....	37
• BØRNS VOKSENVENNER	38
• FAMILIE-OPLEVELSESKLUB - RED BARNET	38
• FAMILIELEJR – RØDE KORS	39
• FAMILIENETVÆRK - RØDE KORS I SKJERN	39
• MULTIKULTURELLE VENNER.....	40
• PÅ FODE IGEN – GRATIS GÆLDSRÅDGIVNING	40
• G-FAKTOR OG G-HOUSE UNGDOMSCAFÉ	41
• FRIVILLIGCENTER RINGKØBING-SKJERN.....	42
• JULEHJÆLP	42
• ONLINE LEKTIEHJÆLP	43
• LEKTIEHJÆLP GENERELT	43
• FØDSELS DAGSHJÆLP – TARM OG OMEGN.....	44

Forord

Kataloget er udviklet på tværs af de faglige organisationer i Ringkøbing-Skjern Kommune, og i samarbejde med Frivilligcenter Ringkøbing-Skjern.

”Det overordnede formål med kataloget er at beskrive og formidle en samlet oversigt over tilbud til børn, unge, deres familier og de nære voksne til medarbejdere i Ringkøbing-Skjern Kommune og frivillige organisationer, og dermed styrke den vejledende og rådgivende indsats overfor målgruppen.”

Målgruppen for tilbuddene er børn og unge til og med de fyldte 25. år, samt deres familier og nære voksne. Tilbuddene kan benyttes uden forudgående kontakt eller visitation ved andre instanser.

Børn og Familie, Ringkøbing-Skjern Kommune er ansvarlig for kataloget.

Findes elektronisk i nyeste udgave her:

<http://www.rksk.dk/borger/familie-boern-og-unge>

Rettelser henvendes til: kirsten.baekkelund.brun@rksk.dk

KOMMUNALE TILBUD

Børnegruppen Luftrummet

Målgruppe

Børn og unge af forældre med psykisk lidelse.
8 - 18 år.

Beskrivelse

Børn og unge, som har en mor og/eller far med en psykisk lidelse, kan have stor gavn af og føle glæde ved:

- At møde andre børn/unge, som også har en mor/far med en psykisk lidelse.
- At tale om det, der er rigtig svært for dig.
- At have et sted, hvor man kan være fortrolige og få "luft".
- At føle, at du ikke er den eneste, som har en mor/far med en psykisk lidelse.
- At få råd, støtte og vejledning i forhold til at have en mor/far, som er syg.

Vi starter med at få en eftermiddagssnack i form af brød, frugt og saftvand, inden vi går ind i et hyggeligt lokale og snakker om f.eks. oplevelser og bekymringer.

Bagefter laver vi aktiviteter sammen. Det kan bl.a. være i gymnastiksalen, på boldbanen eller ved bålpladsen.

Vi mødes 2 ½ time én onsdag hver måned på ungdomsskolen i Opsund. Nye grupper starter i september og januar.

Kontakt - Sms eller ring til:

Jette Nielsen
Familiekonsulent
Tlf. 23 31 28 59
Jette.nielsen@rksk.dk

Mette Kirstine Ravn
Sundhedsplejerske
Tlf. 21 34 07 48
Mette.kirstine.ravn@rksk.dk

Lissa Klausholt
Familiekonsulent
Tlf. 21 34 07 05
Lissa.klausholt@rksk.dk

Trine Enggrob
Sundhedsplejerske
Tlf. 21 34 06 94
Trine.enggrob@rksk.dk

Børnegruppen Åndehullet

Målgruppe

Børn og unge der har en mor eller far med der drikker for meget eller tager stoffer.

8 - 16 år.

Beskrivelse

Børn og unge, som har en mor eller far med misbrug, kan have stor gavn af og føle glæde ved:

- At møde andre børn og unge med en mor eller far, der har et misbrug.
- At tale om det, der er rigtig svært.
- At have et sted, hvor barnet eller den unge kan være fortrolig og stole på de andre i gruppen.
- At have et sted, hvor barnet eller den unge kan være sammen med andre, som er i samme situation.
- Ikke at føle sig alene om at have en mor eller far, der har et misbrug.

Vi mødes og laver noget, der er sjovt og hyggeligt sammen. Det kan bl.a. være i gymnastiksalen, på boldbanen eller ved bålpladsen.

Vi mødes én eftermiddag i måneden på Ungdomsskolen i Opsund.

Kontakt

Anja Kristensen
Familiekonsulent
anja.kristensen@rksk.dk
Tlf. 51 64 53 08

Mette Jørgensen
Familiekonsulent
mette.joergensen@rksk.dk
Tlf. 20 34 31 23

Sorggruppe

Målgruppe

Børn og unge som har oplevet et dødsfald af nærtstående familiemedlem.
8 – 18 år.

Beskrivelse

En sorggruppe er et forum, hvor børn kan tale med andre børn og unge om sorg, dele og vise alle de følelser, som kan være svære at dele med andre. Formålet er at give børn og unge håb og inspiration til at komme videre og lære at leve med sorgen og savnet.

I sorggruppen kan man få støtte og omsorg fra gruppen og opleve, at andre også kan have de samme tanker og følelser.

Man kan få hjælp til at sætte ord på sin historie.

Der arbejdes med sorgen igennem for eksempel fortælling, breve og små opgaver i gruppen.

Temaer som tages op i gruppen kan for eksempel være:

- Tanker og følelser omkring døden og den afdøde.
- Forholdet til den afdøde og den efterlevende familie.
- Forhold til venner og kammerater.
- Minder, ting eller drømme, der omhandler den afdøde.
- Billeder af den afdøde.

Før opstart i gruppen afholdes en forsamtale med forældre og børn.
Man mødes i ungdomsskolens lokaler i Opsund, Ladegaardsvej 5, 6920 Videbæk - ca. hver anden torsdag kl.15.00-17.00.

Kontakt

Hanne Albertsen
Sundhedsplejerske
Tlf. 40 76 27 13
Hanne.albertsen@rksk.dk

Karina Madsen
Sundhedsplejerske
Tlf. 21 34 07 08
Karina.madsen@rksk.dk

Anette Pagaard Nielsen
Socialrådgiver
Tlf. 21 34 07 17
Anette.nielsen@rksk.dk

Mette Nielsen
Socialrådgiver
Tlf. 99 74 14 61
mette.nielsen@rksk.dk

Skilsmissegrupper

Målgruppe

Børn og unge i 0. - 10. klasse, som har oplevet forældrenes skilsmisse.

Beskrivelse

En skilsmisse opleves som en sorg for mange børn og unge. De kan derfor have behov for et fortrolighedsrum til at snakke om de tanker og følelser, de kommer til at stå med, når forældrene bliver skilt. For børnene kan det opleves som en lettelse, at kunne tale frit i gruppen uden at frygte, at man sårer sine forældre. Det kan være rart at erfare, at der er andre børn og unge, der oplever nogle af de samme ting som én selv. Desuden vil forløbet give børnene mulighed for at lære af hinandens erfaringer med hensyn til, hvordan man kan tackle den nye familiesituation.

Undervejs i gruppeforløbet vil vi typisk omkring følgende temaer:

- Tale om svære ting.
- Tanker og følelser forbundet med skilsmissen.
- Barnets erindringer fra da mor og far gik fra hinanden.
- Indre ressourcer og ydre ressourcer omkring barnet - hvad kan man gøre, og hvad gør andre børn, når det er svært.
- Mærkedage efter skilsmissen

Vi mødes ca. 7 eftermiddage à 2 timer. Der er mødepligt i gruppen. Grupperne ledes af sundhedsplejersker og/eller psykologer. Det er ikke muligt at søskende eller papsøskende deltager i den samme gruppe.

Tilmelding sker via tilmeldingsblanket som kan findes på:

<http://www.rksk.dk/borger/familie--boern-og-unge/sundhedsplejen/metoder-og-tilbud-i-sundhedsplejen>

Kontakt

Inger Guldager
Sundhedsplejerske
Tlf. 99 74 11 08/ 40 80 34 53
Inger.guldager@rksk.dk

Regina Smedegaard
Psykolog
Tlf. 99 74 13 83/21 34 06 92
regina.smedegaard@rksk.dk

Trine Bak
Sundhedsplejerske
Tlf. 99 74 14 88/21 30 07 16
trine.bak@rksk.dk

Maren Stolze
Psykolog
Tlf. 99 74 15 11/21 17 46 97
Maren.stolze@rksk.dk

KIFF – kursus i fælles forældreansvar

Målgruppe

Skilte forældre med børn i alderen 0 til 18 år. Det er relevant for både nyskilte og dem, der har oplevet bruddet år tidligere.

Beskrivelse

En af de ting der betyder allermest for børn/unge, når deres forældre vælger at flytte fra hinanden, er hvordan deres far og mor kommunikerer og samarbejder. Forældrene kan have brug for viden, inspiration og redskaber til at tage godt vare på deres børn efter et brud, og til at skabe et godt forældresamarbejde med udgangspunkt i børnenes behov. Et samlivsbrud indebærer ofte store omvæltninger for både voksne og børn. Det stiller store krav til rollen som forældre – på et tidspunkt i livet, hvor det kan opleves allersværest.

Kurset er blanding af undervisning og øvelser (der er ikke tale om gruppearbejde, men en blanding af holdundervisning, refleksion og samtale med ekspartner).

Kurset indeholder følgende emner:

- De voksne i brudprocessen
- De voksnes samarbejdsformer
- Børn i brudprocessen
- Kommunikation og samarbejde
- At møde børn, hvor de er
- Bopæls- og samværsaftaler
- Vejen videre

Kurset foregår på 3 hverdage.

Tilmelding sker via tilmeldingsblanket, som findes på:

<http://www.rksk.dk/borger/familie--boern-og-unge/sundhedsplejen/metoder-og-tilbud-i-sundhedsplejen#accordion-1>

Kontakt

Inger Guldager
Sundhedsplejerske
Tlf. 40 80 34 53
Inger.guldager@rksk.dk

Ulla Nielsen
Sundhedsplejerske
Tlf. 29454129
Ulla.nielsen@rksk.dk

Anni Jespersen
Pædagogisk konsulent
Tlf. 99 74 16 81
Anni.jespersen@rksk.dk

Lise Tronhjem
Pædagogisk konsulent
Tlf. 99 74 14 46/21 34 06 99
lise.tronhjem@rksk.dk

PREP

Målgruppe

Par med børn fra 0-18 år, som har lyst til at vedligeholde og booste parforholdet.

Beskrivelse

EMNER:

- Kærlighed og forelskelse
- Forventninger
- Kommunikation
- Faresignaler
- Problemløsning
- Tilgivelse
- Seksualitet og intimitet
- Værdier
- Engagement og Forpligtelse
- Venskab og Glæde

PREP (Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold) er et kursus på 15 timer til par med børn 0-18 år.

På kurset fokuseres på emner af betydning for parforholdet. Der er undervisningsoplæg om hvert emne, et arbejdshæfte til hver enkelt, og mulighed for at snakke indbyrdes om emnet. Der er ikke gruppearbejde på kurset.

PREP er et forebyggende kursus, og velegnet for par både med og uden udfordringer.

Kurset er en unik mulighed for at tage hånd om de udfordringer, der melder sig i travle børnefamilier.

Kurset er gratis og med let forplejning.

Kursusadresse: Innovest, Ånumvej 28, 6900 Skjern

Find pjece m.m., datoer og tilmeldingsblanket på:

www.rksk.dk/sundhedsplejen

Kontakt

Sundhedsplejerske

Hanne Simonsen

Tlf. 29 28 19 57

Hanne.simonsen@rksk.dk

Parterapi

Målgruppe

Par med børn under 18 år.

Beskrivelse

Parterapi er et tilbud fra kommunen for par, der har problemer i forholdet. Parterapi kan være med til at løse de problemer, der opstår i ægteskabet eller parforholdet. Mange har måske travlt med andre ting. Men det er vigtigt at tage sig tid til forholdet, fordi forebyggelse er bedre end krisehjælp.

I forhold, hvor parterne investerer for lidt i fællesskabet, er der i følge mange undersøgelser en større risiko for skilsmisse. For et af de helt store problemer som kan opstå i et forhold er, at vi som mennesker helt naturligt formoder, hvad partneren føler, tænker, vil, ikke føler, ikke tænker og ikke vil. Det tager parterapien fat i.

Tilbuddet gælder fem samtaler med en psykolog eller terapeut. Samtalerne skal være med til at give jer en forståelse for hinanden i parforholdet, samt give jer en viden om, hvad problemerne betyder for jeres børn.

Samtalerne er gratis. Forældre kontakter selv psykolog eller terapeut.

Samtaler sker hos en af nedenstående psykologer eller terapeuter, som kommunen har indgået aftale med.

Kontakt

Certificerede psykoterapeuter:

Hanne Esmarch
Gl. Kongevej 20, 6920 Videbæk
Tlf. 30 82 46 64

Maj-Britt Rosgaard
Gl. Herborgvej 15, 6920 Videbæk
Tlf. 51 36 99 15
Majbritt.rosgaard@gmail.com

Psykologer:

Hanne Laier Thomsen
Egevej 13, 6880 Tarm
Tlf. 28 93 29 44

Inge Rasch
Forsytiavej 5, 6950 Ringkøbing
Tlf. 97 32 62 60

Michael Sommer, Rikke Y. Tordrup
Bredgade 38, 6900 Skjern
Tlf. 24 43 37 79

Marlene Schultz
Nørreport 9, 6950 Ringkøbing
Tlf. 51 72 90 08

Misbrugsrådgivningen Ringkøbing-Skjern Kommune

Målgruppe

Alle kan henvende sig til misbrugsrådgivningen.

Beskrivelse

Alkoholbehandlingen tilbyder:

- Anonym og gratis rådgivning
- Afklarings- og motivationsforløb
- Individuelle, strukturerede samtaleforløb for misbrugere
- Individuelle, strukturerede samtaleforløb for pårørende
- Kursus og behandlingsforløb i grupper
- Visitation til døgnbehandling, inkl. opfølgning
- Efterbehandlingsforløb
- Åben rådgivning 2 gange om ugen, blandt andet med udlevering af antabus

Stofbehandlingen tilbyder:

- Anonym og gratis rådgivning
- Afklarings- og motivationsforløb
- Individuelle, strukturerede samtaleforløb for misbrugere
- Individuelle, strukturerede samtaleforløb for pårørende
- Visitation til døgnbehandling, inkl. opfølgning
- Efterbehandlingsforløb

Kontakt

Sundhedscenter Vest
Kirkegade 3
6880 Tarm

Nørregade 13
6950 Ringkøbing

Misbrugsbehandling
Tlf. 99 74 17 01

Åben rådgivn. Ringkøbing
Tlf. 99 74 65 10

Åben rådgivning Tarm
Tlf. 51 42 26 82

Fritidsslusen

Målgruppe

Socialt udsatte børn og unge, 6-18 år, der ikke er tilknyttet det etablerede foreningsliv.

Beskrivelse

Fritidsslusen, der er engageret under Ungdomsskolen, er et samarbejdsprojekt på tværs af kommunens fagområder.

Der er en fritidsvejleder, der i tæt samarbejde med foreninger og skoler vejleder børn og unge ud i kommunens mange fritidstilbud.

Formålet er:

- At barnets sundhed og trivsel øges.
- At barnet udvikler gode relationer til jævnaldrene.
- At barnet oplever gode voksne rollemodeller

Via fritidsvejledning og fritidspas, sørger Fritidsslusen for at klæde det enkelte barn, den enkelte forening og ikke mindst forældrene godt på, inden barnet "sluses" ud i det, der kan være en "ukendt verden".

Med fritidsvejlederen på sidelinjen, vil der i trygge rammer være mulighed for udfoldelse af kreative, musikalske og sportslige evner i lokalområdets forskellige fritidstilbud.

Konkrete henvendelser kan ske fra skolelærere, foreningsfolk, forældre, andre voksne eller fra børnene selv.

Kontakt

Fritidskonsulent

Claus Bülow

Tlf. 24 89 92 40

Claus.bulow@rksk.dk

Socialrådgivning Ringkøbing-Skjern Kommune

Målgruppe

Udsatte børn, unge, deres familier samt øvrige borgere og samarbejdsparter.

Beskrivelse

Ved bekymring for et barn eller en ungs trivsel og udvikling ydes generel rådgivning og vejledning ved telefonisk kontakt til Fronttemaet.

Hvis ikke første henvendelse er tilstrækkelig til at afhjælpe behov, kan socialrådgiver, ud over at henvise til øvrige tilbud i nærværende katalog, tilbyde samtaleforløb med socialrådgiver eller henvise til konsultativ familiebehandling.

Hvis det er godtgjort, at barnet eller den unge har et særligt støtte- eller behandlingsbehov, kan der efter individuel konkret vurdering iværksættes forebyggende foranstaltninger jf. lovgivningen, gældende retningslinjer og serviceniveau. Forebyggende foranstaltninger iværksættes med baggrund i børnefaglig undersøgelse, jf. Lov om Social Service § 50 og handleplan, jf. Lov om Social Service § 140.

Såfremt det ikke er muligt, at afhjælpe problemstillingerne ved forebyggende foranstaltninger, mens barnet har ophold i hjemmet og det vurderes formålstjenligt, kan der i helt særlige tilfælde iværksættes anbringelse udenfor hjemmet.

Kontakt

Frontteamet, Nygade 56, 6900 Skjern, Tlf. 99 74 10 04

Åben rådgivning Sundhedsplejen Ringkøbing-Skjern Kommune

Målgruppe

Forældre.

Beskrivelse

Formålet med åben rådgivning er, at mødre og fædre kan få en uformel og kort vejledning af en sundhedsplejerske. Samtidig er der mulighed for at få barnet vejet.

Kontakt

Forældrene henvender sig personligt til den åbne rådgivning torsdage kl. 12.30 – 13.30 på en af følgende adresser:

- Blomstervænget 50, 6950 Ringkøbing
- Nygade 56, 6900 Skjern
- Dyrvigsvej 9, 6920 Videbæk

Sundhedsplejen Ringkøbing-Skjern Kommune

Målgruppe

Alle børn, unge og forældre.

Beskrivelse

Sundhedsplejen i Ringkøbing-Skjern Kommune er et tilbud, hvor familier med børn kan få råd og vejledning om børns sundhed.

Når man har født, får Sundhedsplejen automatisk besked om det. En sundhedsplejerske kontakter familien første gang, når mor og barn er kommet hjem fra sygehuset.

Det første hjemmebesøg aftales og planlægges efter familiens behov og ønske. Indtil sundhedsplejerskens første besøg kan man altid kontakte fødestedet for råd og vejledning.

- Førstegangsfødende tilbydes seks hjemmebesøg fordelt på de første otte til ti måneder og et besøg igen ved 2,5 år.
- Fleregangsfødende tilbydes fire hjemmebesøg fordelt på de første otte til ti måneder.
- Der tilbydes flere hjemmebesøg ved behov.

Ved besøgene vejledes især om amning, kost, spisekultur, barnets pleje og udvikling, dagligdagen, forælderroller og ansvar.

Sundhedsplejen kommer på alle kommunens folke- og friskoler. Her tilbydes samtaler og undersøgelse af børn og unge. Det gælder: 0., 1., 3., 6. og 8. klassesetrin.

Sundhedsplejen yder også ergoterapeutisk indsats. Ydelserne fra ergoterapeuterne sigter mod at muliggøre, at børn og unge kan udnytte deres potentialer og deltage i de daglige aktiviteter, som har betydning for deres sundhed, trivsel og udvikling.

Kontakt

Sundhedsplejen Ringkøbing-Skjern Kommune
Telefontid dagligt mellem kl.08.00-10.00 på tlf. 23 66 18 23

www.rksk.dk/sundhedsplejen

Telefonvagten Sundhedsplejen i Region Midtjylland
Tlf. 70 20 80 18, Alle hverdage Kl. 17 - 19

PSYKOLOGtelefonen

Målgruppe

Børn, unge fra 0-17 år, deres familier og nære voksne.

Beskrivelse

PSYKOLOGtelefonen er kort telefonisk vejledning.

PSYKOLOGtelefonen er anonym. Der bliver ikke lavet nogen registrering og psykologen har tavshedspligt.

Hvis en voksen har bekymring på vegne af et barn eller en ung, er det hensigtsmæssigt at den voksne henvender sig selv.

Den der har bekymringen bør være den, der kontakter PSYKOLOGtelefonen.

PSYKOLOGtelefonen er også for unge til og med 17 år, som har brug for vejledning i forhold til overblik over mulige tilbud i den aktuelle situation.

Psykologerne fra Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Ringkøbing Skjern Kommune bemander på skift telefonen.

Kontakt

Tlf. 21 59 51 70

Mandag mellem kl. 13.30 - 16.30. - Følger skolernes ferieplan.

Ved optagetone – prøv igen. Der kan ikke lægges besked.

COOL Kids

Målgruppe

Familier med børn/unge på 7-14 år med angst.

Beskrivelse

PPR i Ringkøbing-Skjern Kommune tilbyder et gruppebehandlingsforløb for børn/unge og deres familier, som er bosiddende i kommunen. Behandlingen består af kognitiv adfærdsterapi og varetages af uddannede psykologer.

Angstbehandlingen foregår i grupper á ca. 6 børn/unge over 10 gange af 2 timers varighed.

For at komme i betragtning til forløbet skal I skrive en e-mail, hvor I kort beskriver barnets/den unges problem og symptomerne (ca. ½ side). I vil derefter blive kontaktet, og hvis det vurderes, at I ligger indenfor målgruppen, vil I evt. blive indkaldt til en forsamling, hvorefter vi vil foretage den endelige visitation.

Kontakt

Send mail til: born.familie@rksk.dk

Se yderligere beskrivelse på: <http://www.rksk.dk/borger/familie-boern-og-unge/ppr-raadgivning-til-boern-og-unge/cool-kids>

Ungdommens Uddannelsesvejledning – UU Ringkøbing-Skjern

Målgruppe

- Elever i folke- og friskoler,
- 15-17-årige unge uden for uddannelse samt
- 18-25-årige, som ikke er i gang med eller har fuldført enten en ungdomsuddannelse eller en videregående uddannelse.

Beskrivelse

UU Ringkøbing-Skjerns overordnede målsætning er at yde institutionsuafhængig vejledning af høj kvalitet. Samtidig forfølges de nationale uddannelsesmåltal med at 95% af alle unge skal gennemføre en ungdomsuddannelse (jf profilmodellen) og at 25% (2020) henholdsvis 30% (2025) af afgangseleverne skal vælge en erhvervsuddannelse.

UU-vejledningen skal kvalificere unge til at vælge uddannelse gennem

- kollektiv vejledning til alle (orienteringsmøder, Skills, intro-kurser, brobygning mv.) og
- gruppe-/ individuel vejledning til børn og unge med særligt behov for vejledning
- formidling af samarbejde mellem skoler, virksomheder og unge ift uddannelse og job
- (job-) perspektivering af de unges valg med det gode liv for øje
- særlig fokus på den gruppe af unge, som har svært ved at gennemføre en ungdomsuddannelse

UU Ringkøbing-Skjern kan træffes på kommunens udskolingsskoler, på Ringkøbing-Skjern Produktionsskole og på UCRS, hvor UU-vejledere indgår i et samarbejde med kommunens beskæftigelsesafdeling om vejledning af kontanthjælpsmodtagere.

Kontakt

Find UU-vejlederne på www.uu-rksk.dk

SSP

Målgruppe

Unge, deres familier og nære voksne

Beskrivelse

SSP er et formaliseret og forpligtende samarbejde mellem skole, socialforvaltning og politi. I RKSJ er SSP-samarbejdet organiseret under Ungdomsskolen. Udover SSP-lokalgrupperne, er der nedsat en SSP+ gruppe, som dækker aldersgruppen 15-25 år.

SSP arbejder ud fra en forebyggelsesstrategi, der sikrer, at børn og unge oplyses og vejledes i forhold til misbrug af illegale stoffer, kriminalitet eller anden uhensigtsmæssig adfærd. På www.riskus.dk kan du se mange af de tilbud vi har til både elever og forældre eller du kan kontakte SSP og få tilsendt en brochure.

Derudover har SSP samarbejdet til formål at opfange signaler om børn og unge, der er ude i misbrug eller kriminalitet og søge at forhindre yderligere misbrug og kriminalitet via målrettet indsats. SSP arbejder for, at børn og unge får et godt liv og overholder gældende lovgivning. Dette sker i samarbejde og dialog med børn, unge og forældrene ud fra et ressourcebaseret menneskesyn.

På hver af kommunens skoler er der en SSP-kontaktlærer. Derudover er der ansat tre SSP-medarbejdere i Ringkøbing-Skjern Kommune, som kan kontaktes af både unge, deres forældre og nære netværk og af professionelle samarbejdspartnere.

For mere information –

Kontakt

Område Syd
Claus Meiner
Tlf. 29 46 91 18
claus.meiner@rksk.dk

Område Vest
Paw Andreasen
Tlf. 23 23 42 00
paw.bob.andreasen@rksk.dk

Område Vest
Flemming Pedersen
Tlf. 24 42 24 40
flemming.pedersen@rksk.dk

Ungdomsskolen

Målgruppe

Unge mellem 13-18 år

Beskrivelse

Ungdomsskolen er Ringkøbing-Skjern Kommunes fritidstilbud til unge i alderen 13-18 år. I Ungdomsskolen finder du mange forskellige tilbud:

- Fritidsundervisningen, hvor vi har mere end 150 hold i løbet af en sæson. Her finder du både motorhold, kreative hold, hold for de "vilde" piger, hold for de "stille" drenge eller noget helt femte – vi tilbyder både store og små hold.
- Klubberne, der er stedet, hvor man kan komme og slappe af eller være med til nogle af de mange aktiviteter, vi sætter i gang.

Har du bekymringer i forhold til at skulle starte i ungdomsskolen eller har du bekymringer på vegne af en ung, så kontakt og lad os sammen lave en plan for et forløb.

Kontakt

Ungdomsskolens kontor, Ladegårdsvej 5, 6920 Videbæk

Tlf. 99 74 18 20 / 40 41 41 13

Mail: ungdomsskolen@rksk.dk www.riskus.dk

Cyberhus "RKSK" online chatrådgivning

Målgruppe

Udsatte Børn og Unge i alderen 9-23 år

Beskrivelse

Cyberhus er et frirum, hvor unge kan få støtte og råd fra voksne rådgivere via chat, brevkasse, eller dele tanker med jævnaldrene i vores Ung-til-ung. Der er altid nogen der vil lytte.

Alle voksne rådgivere har en relevant faglig baggrund, og er derudover oplært i online rådgivning af Cyberhus.

Alle unge kan være 100 procent anonyme.

Cyberhus eksisterer kun på nettet, og al den rådgivning vi kan tilbyde findes derfor også kun på nettet. Vi vil altid gerne lytte, og med vores ord kan vi forsøge at støtte og rådgive. Har den unge brug for mere hjælp, vil vi prøve at finde ud af hvem, hvor og hvordan hjælpen kan findes. Det kan både være andre steder på nettet eller offline, i nærheden af den unge.

Ungdomsskolen og SSP har i samarbejde med Cyberhus oprettet en lokalchat, så du som barn/ung er sikret rådgivning af en voksen med stort kendskab til lokalområdet, så du herved bedre kan få den rette rådgivning.

Kontakt

Paw Andreasen, Ungdomsskolen-SSP

Mobil 23234200,

Mail: paw.b.andreasen@rksk.dk

Autismekonsulentordningen

Målgruppe

Børn og unge med forstyrrelser indenfor det autistiske spektrum samt deres familier og de professionelle omkring dem.

Beskrivelse

Ringkøbing-Skjern Kommune har indgået aftale med autismekonsulenterne i Herning Kommune.

Ved nye sager skal Socialrådgivningen i Ringkøbing-Skjern kontaktes
Der tilbydes rådgivnings- og vejledningsydelser, pædagogiske støttesamtaler samt undervisning og kurser.

Kontakt

Socialrådgiver Rie Hessel Kiel 99 74 17 61

Man 13.00-14.00 og tirsdag til fredag 8.30-9.30

BULT – Børn og Unge Lidt for Tunge

Målgruppe

Familier med overvægtige børn.

Beskrivelse

Sundhedsplejen og Sundhedscenter Vest tilbyder forløb for familier med overvægtige børn. Forløbet er en kombination af individuelle samtaler og holdundervisning. Inden deltagelse på holdet afholdes en individuel samtale med familien om vaner og plan for ændringer. Både i den individuelle vejledning og i holdundervisningen lægges der stor vægt på forældrenes rolle i forløbet.

Forældre skal deltage

Forløbet finder sted på Sundhedscenter Vest i Tarm. Der er løbende optag.

Kontakt

Information:

Trine Bloch Hansen

Tlf. 99 74 15 92 / 20 18 33 01

trine.bloch.hansen@rksk.dk

Tilmelding:

Sundhedscenter Vest

Tlf.nr. 99 74 10 34

sundhedscenter.vest@rksk.dk

Eller Sundhedsplejen (se side 14)

Rygestop

Målgruppe

Alle borgere

Beskrivelse

Rygestop på hold eller individuelle samtaler om hjælp til rygestop. Du er også velkommen til at kontakte Sundhedscenter Vest, hvis du bare er nysgerrig på, hvad et rygestop indebærer.

Der er løbende optag på holdene i Ringkøbing, men der kan dog forekomme venteliste.

Holdene er i Sundhedshuset i Ringkøbing.

Individuelle samtaler er i Sundhedshuset i Ringkøbing eller Sundhedscenter Vest i Tarm

Kontakt

Information:

Trine Bloch Hansen

Tlf. 99 74 15 92 / 20 18 33 01

trine.bloch.hansen@rksk.dk

Tilmelding:

Sundhedscenter Vest

Tlf.nr. 99 74 10 34

sundhedscenter.vest@rksk.dk

REGIONALE OG NATIONALE TILBUD

Pårørendeindsatsen Bevar Barndommen

Målgruppe

Forældre som er i psykiatrisk behandling i regionspsykiatrien samt deres børn 0-18 år.

Beskrivelse

Bevar Barndommen er et tilbud i Regionspsykiatrien, hvor der tilbydes behandling i et familieperspektiv, hvilket betyder opmærksomhed på familieliv, forælderroller og børn som pårørende.

Formålet med Bevar Barndommen:

- At få øje på børnene.
- At styrke de voksnes evne til at udfylde forælderrollen.
- At sikre, at børnenes øvrige netværk inddrages.
- At sikre, at den eventuelt fornødne samfundsmæssige støtte gives børn og forældre.

Alle patienter med børn under 18 år eller deromkring henvises til Bevar Barndommen, og modtager dermed et standardiseret tilbud om familiesamtale tilpasset efter individuelle behov.

Såfremt man ikke oplever at være blevet tilbudt forløb, skal der rettes kontakt til forældrenes behandler (læge, sygeplejerske, psykiater el. lign).

Se mere på: <http://www.psykiatrien.rm.dk/afdelinger/regionspsykiatrien-vest/i-behandling/parorendesamarbejdet/bevar-barndommen/>

Kontakt

Regionspsykiatrien Vest

Annette T. Andersen

Tlf. 78 47 45 02

Annette.t.andersen@ps.rm.dk

LOKK (Landsorganisation af kvindekrisecentre)

Målgruppe

Fysisk og psykisk voldsudsatte kvinder og unge af begge køn og unge med etnisk minoritetsbaggrund, der er udsat for æresrelaterede konflikter.

Beskrivelse

LOKK tilbyder både telefonisk og online rådgivning til voldsudsatte kvinder. Denne rådgivning ydes primært af kvindekrisecentrene.

LOKK tilbyder desuden også rådgivning til både unge mænd og kvinder, der udsættes for kærestevold.

LOKK tilbyder også landsdækkende telefonisk, personlig rådgivning og konfliktmægling til unge med etnisk minoritetsbaggrund, der er udsat for æresrelaterede konflikter.

Derudover tilbyder LOKK sparring og rådgivning til fagfolk og afholder temadage om vold.

Kontakt

Ring til LOKK's hotline døgnet rundt

For voldsudsatte i nære relationer: 70 20 30 82

Særligt for etniske unge: 70 27 76 66

Anonym brevkasse via: <http://www.lokk.dk/>

Psykiatrisk Rådgivningstelefon

Målgruppe

Patienter og pårørende til psykiatriske patienter.

Beskrivelse

Telefonisk rådgivning til patienter og pårørende, der står i en akut psykiatrisk krise.

Rådgiverne er erfarne psykiatriske medarbejdere, der tilbyder råd om forskellige psykiatriske problemstillinger og vejledning i forhold til, hvor du kan henvende dig for at få hjælp.

- Rådgiverne kan ikke yde behandling.
- Den Psykiatriske Rådgivningstelefon er åben døgnet rundt.
- Bemærk, at samtalerne bliver optaget og gemt.

Kontakt

Døgnet rundt på Tlf. 78 470 470

SIND-linjen

Målgruppe

Psykisk sårbare og deres pårørende, mennesker i krise og behandlere.

Beskrivelse

SIND-linjen er en håndsrækning til de sindslidende.

SIND-linjen er for mennesker:

- Der er sindslidende.
- Der føler sig alene og har brug for én at snakke med.
- Der ikke kan se nogen udvej mere.
- Der føler sig uretfærdigt behandlet.
- Der gerne vil møde andre mennesker, men ikke ved hvor og hvordan.
- Der er pårørende til et familiemedlem med en sindslidelse.

Der ydes telefonisk rådgivning.

Kontakt

Landsforeningen SIND:

Tlf. 70 23 27 50

Telefonen er åben: man-fre kl. 11-22, søndage kl. 17-22

TUBA

Målgruppe

Unge mellem 14 og 35 år, som er børn af alkohol- og/eller stofmisbrugere.

Beskrivelse

Terapeutisk onlinerådgivning for unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i en familie med alkohol- eller stofproblemer.

Man kan bl.a. se videoer, hvor unge fortæller om deres opvækst med drikkende forældre, læse og skrive kommentarer i ung-til-ung forummet, skrive til brevkassen og kan logge på 1til1chatten og gruppechatten.

Afdeling i Holstebro tilbyder både individuel- og gruppeterapi for unge 14-24 år uanset hvilken kommune, de bor i. Henvendelser er anonyme, og alle medarbejdere og frivillige har tavshedspligt.

Kontakt

Kontor i Holstebro: tlf. 30 67 24 82/30 94 41 81, mail: holstebro@tuba.dk

<http://tuba.dk/>

Telefonrådgivningen for spiseforstyrrelser

Målgruppe

- Dig der tror du måske har et spiseproblem, og dig der ved du har det
- Dig der har en pårørende som har en spiseforstyrrelse
- Dig der i kraft af dit arbejde eller fritidsinteresse er i kontakt med en person med symptomer på en spiseforstyrrelse
- Dig som af anden grund har brug for rådgivning og viden på området

Beskrivelse

Professionelle behandlere ansat ved Center for Spiseforstyrrelser på Århus Universitetshospital, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Regionscenter, Risskov varetager rådgivningen, der dækker:

- Et professionelt landsdækkende rådgivningstilbud
- Al rådgivning er anonym, du behøver ikke at opgive navn og adresse, og rådgiveren har tavshedspligt
- Rådgivning pr. telefon
- Rådgivning pr. email

Kontakt

Tirsdag 15.00-16.30

Torsdag 15.00-16.30

Fredag 8.30-10.00

Tlf. 78 47 33 49 eller 21 37 01 93

Mulighed for at lægge besked, hvis linjen er optaget

buc.spiseforstyrrelser@rm.dk

Postadresse: Center for Spiseforstyrrelser
Århus Universitetshospital
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Regionscenter
8240 Risskov

<http://www.psykiatrien.rm.dk/afdelinger/borne--og-ungdomspsykiatrisk-center---auh-risskov/i-behandling/center-for-spiseforstyrrelser/telefonradgivningen-for-spiseforstyrrelser/>

Livslinien

Målgruppe

Børn og forældre med selvmordstanker eller som er bekymret for et andet menneske, eller har mistet én der stod dem nær til selvmord.

Beskrivelse

Livslinien tilbyder anonym telefon- og netrådgivning – også via chat - til mennesker med selvmordstanker.

Er man bekymret for et andet menneske, eller har mistet en, der stod dig nær, til selvmord, kan man ringe eller skrive til Livsliniens rådgivning. Man kan fortælle om de følelser og reaktioner, det har forårsaget. Rådgivere er klar til at hjælpe, og henviser til andre tilbud ved behov.

Kontakt

Alle årets dage kl. 11.00 – 04.00

Tlf. 70 201 201 - eller skriv via: <http://www.livslinien.dk/>

Chat åben mandag og torsdag kl. 17 – 21 og lørdag kl. 13 - 17

Klinik for selvmordsforebyggelse - Herning

Målgruppe

Børn, unge og voksne, der har forsøgt, eller har tanker om, selvmord.

Beskrivelse

Center for Selvmordsforebyggelse i Herning dækker den vestlige del af Region Midtjylland og fungerer i øvrigt som Center for selvmordsforebyggelse i Risskov.

Der tilbydes gratis behandling for selvmordsforebyggelse.

Behandlingen er som udgangspunkt 1-8 individuelle samtaler. Ikke akut hjælp.

Kontakt

Kontakten går via egen læge - eller man kan selv tage kontakt direkte.

tlf. 78 47 45 25

Telefontid: Mandag til fredag kl. 08.00-12.00 og kl. 13.00-14.00

Links hvor der bl.a. kan findes foldere:

<http://www.psykiatrien.rm.dk/afdelinger/regionspsykiatrien-vest/i-behandling/ambulant-behandling/klinik-for-selvmordsforebyggelse/>

Center for Seksuelt Misbrugte

Målgruppe

Voksne som i deres barndom eller ungdom har været udsat for incest eller andre former for seksuelle overgreb.

Beskrivelse

Center for Seksuelt Misbrugte Midt Nord tilbyder gratis rådgivning og professionel psykologisk behandling til kvinder og mænd fra 18 år og derover i Region Midt og Region Nord.

I behandlingssektionen er ansat psykologer til rådgivningen. I den frivillige sektion (Christine Centret) tilbydes åben og anonym rådgivning for mænd og kvinder, der har været udsat for incest eller andre former for seksuelle overgreb i deres barndom eller ungdom. Rådgivningen er nonterapeutisk, men du kan altid få en snak om de problemer, du tumler med her og nu. Vi kan også hjælpe dig videre i forløbet med at søge behandling hos psykologerne i behandlingssektionen eller støtte dig, som bisidder, hos kommunen eller lægen

Kontakt

Behandlingssektion

Tlf: 20 22 45 80

Mandag og onsdag kl. 9-11

Og torsdag kl. 10-12

Mail: csm@csm-midtnord.dk

Frivilligsektion

Christine Centret

Skolebakken 5, 8000 Århus C.

tlf.: 86 19 99 50

mail: christinecentret@gmail.com

Hjemmeside: <http://csm-midtnord.dk/>

Alkolinjen

Målgruppe

Alle der har brug for en fortrolig samtale om alkoholproblematikker.

Beskrivelse

Alkolinjen er en national telefonrådgivning, hvor du kan få støtte og hjælp til dit eller din pårørendes alkoholproblem.

Vores professionelle rådgivere vejleder dig fortroligt om, hvad du kan gøre for at komme videre.

Du kan også få information om, hvor du eller din pårørende kan få mere hjælp til en positiv forandring.

Kontakt

Tlf. 80 200 500, Mandag til fredag 11.00-15.00

Offerrådgivning Midt og Vestjyllands Politi

Målgruppe

Alle som har været udsat for overfald, vold, voldtægt, tyveri eller en ulykke.

Beskrivelse

Mennesker som har været udsat for overfald, vold, voldtægt, tyveri eller en ulykke, kan have brug for:

- At tale med nogen om, hvordan man har det.
- Hjælp til at finde en psykolog eller advokat.
- Hjælp med anmeldelse eller erstatning.

Offerrådgivningen støtter og hjælper godt på vej.
Der ydes telefonisk rådgivning.

Kontakt

Tlf. 23 68 60 06

midtvestjyl@offerraadgivning.dk

Man – fre. kl. 10-19.

Ved kontakt udenfor åbningstid stilles du om til landstelefonen: tlf. 116 006

Den Sociale Retshjælps Gældsrådgivning

Målgruppe

Borgere med lav indkomst, herunder borgere på overførselsindkomster samt socialt udsatte borgere.

Beskrivelse

Den Sociale Retshjælps Gældsrådgivning er et tilbud om lettere gældsrådgivning og sagsbehandling til alle borgere samt sagsbehandling til socialt udsatte og borgere under indtægtsgrænsen for fri proces.

Gældsrådgivningen er fysisk placeret i Aarhus, men er landsdækkende, hvilket betyder, at du kan rette telefonisk og/eller skriftlig henvendelse uanset hvor i landet, du bor.

Der ydes gældsrådgivning for alle borgere på trin 1

For socialt udsatte borgere på trin 1-2

For borgere tilknyttet Den Sociale Retshjælps projekter på trin 1-3

Læs om de forskellige trin på www.socialeretshjaelp.dk

Kontakt

Kontor Århus

Tlf. 70 22 93 30

aarhus@socialeretshjaelp.dk

mandag og onsdag kl. 09-19

tirsdag, torsdag og fredag kl. 09-17

(eller efter aftale)

Statsforvaltningen

- Børnesagkyndig rådgivning

Målgruppe

Børn og/eller deres forældre som er uenige om forældremyndighed, bopæl og/eller samvær.

Beskrivelse

Formålet er, gennem en eller flere rådgivningssamtaler, at hjælpe forældrene til at løse problemerne på en måde, der er bedst for barnet. Rådgivningen kan have forskelligt indhold alt efter, hvad de enkelte forældrepar har brug for.

Tilbuddet er både til forældre og børn. Da det er forældrene, der har ansvaret for barnet, taler rådgiveren gerne med forældrene først. Det aftales med rådgiveren, om barnet eller andre eventuelt senere skal inddrages i samtalerne.

Ønsker forældrene ikke at modtage rådgivning, kan rådgivningen tilbydes barnet alene. For at barnet kan have glæde og gavn af rådgivningen, skal barnet have en vis modenhed.

Rådgivningen kan f.eks. indeholde hjælp til:

- At blive bedre til at samarbejde.
- At blive bedre til at kommunikere med hinanden.
- At forstå hinandens og barnets reaktioner.
- At lave samværsaftaler.
- At belyse uenigheder eller spørgsmål ud fra barnets perspektiv.

- Konfliktmægling

Målgruppe

Forældre som er uenige om forældremyndighed, bopæl og/eller samvær.

Beskrivelse

Konfliktmægling/mediation er en metode til at afhjælpe parterne i en konflikt til, gennem forhandling, at finde en løsning, de begge kan acceptere.

Det grundlæggende synspunkt ved konfliktmægling er, at det er parterne selv, der rummer den bedste løsning på netop deres konflikt. Det betyder,

at mæglerne styrer processen, mens parterne selv har ansvaret for resultatet.

Konfliktmægling er altid frivillig for begge parter og kan afbrydes, hvis en af parterne ikke længere ønsker at fortsætte.

- **Børnenes Skilsmissetelefon**

Målgruppe

Børn hvis forældre er flyttet fra hinanden eller skilt.

Beskrivelse

Børnerådgiverne i Statsforvaltningen ved rigtig meget om skilsmisser, og de vil gerne hjælpe dig med de tanker, følelser og spørgsmål du går rundt med, efter dine forældre er blevet skilt.

Kontakt

For børn: Tlf. 20 600 550 mandag til fredag kl. 11-16

Fælles for ovenstående 3 tilbud i Statsforvaltningen:

Kontakt

Statsforvaltningen afdeling Ringkøbing

Østergade 41

6950 Ringkøbing

Tlf. 72 56 70 00

post@statsforvaltningen.dk eller kontakt via borger.dk

Telefonåbningstider:

Man-ons og fredag 09-15

Tors. kl. 12 - 15

Åbningstider for personlig betjening:

Man-ons og fre. kl. 09.00 - 15.00

Tors. Kl. 12 - 15

Hjælp til børn: <http://morogfarskalskilles.dk/site.aspx?p=4710>

Hjælp til forældre: <http://www.børnmidten.dk/>

Angstklinikken for børn og unge

Målgruppe

7-17-årige med angst.

Beskrivelse

Angstklinikken, Psykologisk Institut Århus Universitet, tilbyder psykologisk behandling til børn og unge med angstlidelser.

Behandlingen består i kognitiv adfærdsterapi, og foregår i grupper over 10 ugentlige møder á 2 timers varighed. Afhængigt af sagen deltager forældrene i varierende grad.

Behandlingen varetages af uddannede psykologer.

Man henvender sig pr. telefon eller email, for at blive indkaldt til forsamtale og vurderet som målgruppe for venteliste.

Der kræves ikke henvisning fra professionelle for at modtage behandling, og behandlingen er gratis.

Kontakt

Angstklinikken

Tlf. 87 16 58 48 Man og ons kl.11-12 og kl.13-14

Skriftligt pr. mail til sekretær: Marianne B. Madsen - angstklinik@psy.au.dk

Alle mailhenvendelser vedr. behandling vil blive besvaret indenfor 1-2 uger.

www.psy.au.dk/angstklinik

National hotline ved radikaliseringsbekymringer

Målgruppe

Borgere og fagfolk der ser tegn på radikalisering.

Beskrivelse

Hotline for borgere (herunder pårørende) og fagfolk, der har brug for rådgivning ved bekymring for radikalisering eller tilknytning til ekstremistiske miljøer.

Kontakt

Tlf. 41 74 90 90

Åben dagligt kl.8-21.

PsykiatriFonden, Børn og Unge

Målgruppe

Børn, unge og deres nære pårørende.

Beskrivelse

PsykiatriFonden er en privat humanitær organisation (NGO), der arbejder målrettet for at gøre det mere accepteret at have en psykisk sygdom i Danmark.

PsykiatriFonden Børn og Unge arbejder målrettet med at nedbryde tabuer og fordomme om psykisk sygdom. De underviser og informerer om psykisk sygdom og sundhed for at forebygge og aftabuisere psykisk sygdom.

De tager ud på grundskoler og ungdomsuddannelser og underviser elever samt opkvalificerer lærere og studievejledere i arbejdet med sårbare unge. Desuden tilbydes psykologisk rådgivning til elever på erhvervsuddannelser og samtalegrupper til børn af psykisk syge forældre, ligesom der ydes anonym, gratis telefonisk rådgivning.

Kontakt

Tlf.: 39 25 25 25

Man-tors: kl. 10-22, Fre-søn + helligdage: kl. 10-18

DGI-puljen, Foreningsliv for alle

Målgruppe

Børn op til 18 år, hvis forældre er vanskeligt stillede, samt voksne flygtninge og asylansøgere.

Beskrivelse

DGI-puljen er til fremme af deltagelse i idræts- og foreningslivet for børn af vanskeligt stillede forældre. Forældrene henvender sig til foreninger, som er medlem af DGI.

Forældrene skal gå til foreningen, der udfylder en ansøgning og sender den til DGI, hvorefter man evt. kan få hjælp til at betale kontingent og udstyr.

Kontakt

Tlf. 79 40 42 50

Man, tirs og torsdag kl. 9-15.30, onsdag kl. 10-15.30, fredag kl.9-13
vestjylland@dgi.dk

ForældreTelefonen – Børns Vilkår

Målgruppe

Forældre, bedsteforældre, venner, naboer og andre med relation til børn, der har det svært.

Beskrivelse

ForældreTelefonen er en anonym rådgivning for alle der er bekymrede for at barn og har behov for en at vende deres overvejelser med.

Rådgiverne på ForældreTelefonen er særligt uddannet til at tale med voksne om børn, og du er anonym, når du ringer ind.

Kontakt

Tlf. 35 55 55 57

Mandag, torsdag og fredag kl.11-17. Tirsdag, onsdag og søndag kl.15-21

Har du svært ved at komme igennem til ForældreTelefonen kan du udfylde en formular. Så vil du blive ringet op af en rådgiver fra ForældreTelefonen i åbningstiden. Find den her:

<http://www.bornsvilkar.dk/raadgivning/foraeldretelefonen.aspx>

Børnetelefonen/Børnechatten/SMS – Børns Vilkår

Målgruppe

Alle børn og unge.

Beskrivelse

Børnetelefonen giver mulighed for at få gode råd eller en at snakke med om svære tanker og følelser.

Man er anonym, men oplyser alder og bopælsområde af hensyn til statistik. Børnetelefonens rådgivere er frivillige, der enten er færdiguddannede eller under uddannelse til f.eks. lærer, pædagog, socialrådgiver, psykolog eller sygeplejerske.

Nattelinjen er for dig der er utryg, i fare eller har behov for hjælp til at kontakte de sociale myndigheder.

Kontakt

Telefonsamtale, sms, chat

Åben alle dage året rundt kl. 11-23

Nattelinjen natten til fredag og natten til lørdag kl. 23-02

Tlf. 116 111

www.bornetelefonen.dk

Børnebisidder - Børns Vilkår

Målgruppe

Alle børn og unge.

Beskrivelse

En børnebisidder kan hjælpe børn, som ikke føler, de har voksne, de kan stole på, eller som kan hjælpe dem i en svær situation.

En børnebisidder hjælper barnet med at finde ud af, hvad det skal gøre, hvis det har det svært derhjemme, og hjælper med selve kontakten til kommunen og under de forskellige møder, der kan være med kommunen og andre myndigheder.

En børnebisidder er en voksen, som:

- Man kan stole på.
- Ser tingene fra barnets perspektiv.
- Støtter og går med børn til møder i kommunen.
- Fortæller barnet om dets rettigheder.
- Hjælper børn med at genfinde troen på fremtiden.

Første kontakt er telefonisk eller via chat. Derefter aftales mødested.

Kontakt

Tlf. 35 55 55 59

Børn og unge kan kontakte tlf. 116 111

bv@bornsvilkar.dk

Arrangementer om psykiatri og psykisk sygdom

Målgruppe

Alle med interesse for psykiatri. Arrangementerne retter sig særligt mod mennesker med en psykisk lidelse og deres pårørende.

Beskrivelse

Temaaftner med faglige og personlige oplæg. Det kan være en læge, en sygeplejerske eller en psykolog der fortæller om sygdommen og behandlingsmulighederne, mens en person med en psykisk lidelse fortæller om at leve med en psykisk lidelse. Tanken bag temaaftnerne er, at jo mere man ved, jo bedre kan man håndtere sygdommen og undgå tilbagefald. Der er arrangementer i hele regionen.

Kontakt

Få mere information og find pjece med liste over arrangementerne på:
www.psykinfomidt.dk

Headspace – Rådgivning for børn og unge

Målgruppe

Børn og unge i alderen 12-25 år.

Beskrivelse

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.

Der er ingen ventetid, og man kan ringe, sende en mail, chatte eller lægge vejen forbi det nærmeste headspace og få en samtale.

Kontakt

Chat: Åbningstid – man-fre kl.12-22. www.headspace.dk

Headspace Herning:

Nuset No. 7, Nørregade 7, 7400 Herning, man-tors kl.12-18 og fre kl.12-16

tlf: 53 73 30 08, man-tors 9-18 og fre 12-16

sms til: 53 73 30 38

e-mail: herning@headspace.dk

Forældrerådgivningen

Målgruppe

Forældre og andre, der oplever problemer med et barns skolegang.

Beskrivelse

Forældrerådgivningen er en uvildig rådgivning oprettet af organisationen Skole og Forældre, der er landsorganisation for forældre i folkeskolen. Forældrerådgivningen består af en koordinator fra Skole og Forældre og en række frivillige rådgivere.

Rådgiverne har erfaring med skolen på forskellig vis og er kompetente samtalepartnere, hvis I som forældre oplever problemer i forbindelse med jeres barns skolegang, eller der skal træffes store beslutninger om f.eks. skolestart eller skoleudsættelse.

Forældrerådgivningen rådgiver pr. telefon eller mail

Kontakt

Tlf. 70 25 24 68

Åbningstid alle skoledage kl.10-14 og torsdage også kl. 16-19

Kontaktformular på:

<http://www.foraeldreraadgivningen.dk/formular/kontaktformular>

Mindhelper

Målgruppe

Unge i alderen 13-20 år i psykisk mistrivsel

Beskrivelse

Mindhelper er et stort website om mental sundhed for unge. Det dækker emner lige fra angst til træningsafhængighed og kærestesorg.

På Mindhelper får unge:

Viden om mental sundhed, råd til at håndtere problemer, adgang til brevkasse, mulighed for at dele egne erfaringer med andre unge, hjælp til at finde yderligere hjælp.

Kontakt

Website inklusiv brevkasse: www.mindhelper.dk

FamilieFOKUS

Målgruppe

Familier med et uhelbredeligt sygt barn eller et barn med svært handicap.

Beskrivelse

FamilieFOKUS er et tilbud om viden, støtte og rådgivning til familier i hele landet, der har et barn i alderen 0-18 år med uhelbredelig eller livstruende sygdom eller et barn med et svært handicap.

FamilieFOKUS tilbyder et af tre forskellige forløb til familierne: Et firedages ophold væk fra hjemmet, enten i form af et Familieophold tilrettelagt for den enkelte familie eller i form af et Familiekursus med deltagelse af flere familier med mulighed for erfaringsudveksling - eller et Familieforløb i hjemmet, hvor familien får besøg af tværfaglige specialister i vante omgivelser.

Familierne henvender sig til FamilieFOKUS, hvorefter visitationsteamet aftaler et tidspunkt med familierne for en screeningsamtale. Ved screeningsamtalen afdækkes familiernes konkrete udfordringer og ressourcer, og der foretages i samarbejde med familierne en individuel vurdering af hvilket tilbud, der bedst matcher familiernes behov.

Kontakt

Familierne kan tilmelde sig FamilieFOKUS på telefon 40 40 93 73, via mail familie-fokus@rm.dk eller via projektets hjemmeside familie-fokus.dk.

Børn, unge og sorg

Målgruppe

Børn og unge under 28, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde.

Beskrivelse

Psykologisk rådgivning for børn og unge under 28, der lever med alvorligt fysisk syge forældre eller søskende, eller har mistet en forælder eller søskende efter alvorlig sygdom, selvmord eller ulykke inden for de seneste 5 år.

Der tilbydes også telefonrådgivning til netværket omkring børnene og de unge i forhold til, hvordan man bedst kan støtte dem. Derudover rådgiver og uddanner vi fagfolk, der gennem deres arbejde, fx i sundhedsvæsenet eller institutioner/skoler, kommer i kontakt med disse børn og unge. Hjælpen i Børn, Unge & Sorg er gratis, og alle medarbejdere har tavshedspligt

Kontakt

Tlf. 70 266 766 mandag til fredag kl.10.00-14.00

Mail: info@bornungesorg.dk

www.bornungesorg.dk

RedenUng

Målgruppe

Unge, der har brug for rådgivning og oplysning om køb og salg af sex. Fagfolk der vil vide mere om prostitution, gråzoneprostitution og sugardating.

Beskrivelse

RedenUng er en rådgivningsportal til unge, der har brug for rådgivning og oplysning om køb og salg af sex.

RedenUng er også en vidensportal til skoleelever, skolelærere og andre fagfolk, der vil vide mere om prostitution, gråzoneprostitution og sugardating.

Kontakt

Brevkasse: <http://redenung.dk/brevkassen>

Chat: <http://redenung.dk/chat-raadgivning>

Telefon: 40 90 11 11, man og tirs kl.13.00-15.00

SMS: 1272 Skriv "Reden" og så dit spørgsmål (svartid 2-4 dage)

FRIVILLIGE TILBUD

Selvhjælp Ringkøbing-Skjern

Målgruppe

Borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune

Beskrivelse

Vi tilbyder selvhjælpsgrupper og individuelle samtaler til alle der søger forandring. Vi gør det på en fordomsfri og engageret måde for at hjælpe med at finde netværk og glæde.

Hvorfor selvhjælp? – Fordi:

- Selvhjælp er initiativ til forandring.
- Selvhjælp er at tage ansvar for en given situation på en konstruktiv og fremadrettet måde.
- Selvhjælp er troen på, at de fleste kan bearbejde egne problemer, (sorg og kriser) hvis blot de får støtte til det.
- Selvhjælp skaber et forum, hvor du kan tale frit om din situation med andre i samme situation på ligeværdige og gensidige vilkår.

Vi opretter TRIVSELSgrupper for børn og unge (skoleelever) med fokus på følgende 3 udfordrende situationer:

Grupper for børn/unge, hvor en forælder er enten kronisk syg eller har en livstruende sygdom

Grupper for børn/unge med lavt selvværd

Grupper for børn, hvor en søskende er syg eller handicappet

Tilbuddet er et samarbejde med skoler i Ringkøbing-Skjern Kommune.

Gruppetema, der kunne give mening i en udsat familie kunne også være: Forældre til voksne børn med tilpasningsvanskeligheder.

Kontakt

Daglig leder:

Asta Jørgensen

Tlf. 97 32 20 11

selvhjaelpsgrupperne@gmail.com

www.selvhjaelp-ringkobing-skjern.dk

Børns Voksenvenner

Målgruppe

6-12 årige.

Beskrivelse

Etablerer besøgsvennsordninger mellem børn og unge, der mangler voksenkontakt og frivillige ressourcerige voksne.

Børn der kan have behov for en voksenven er:

- Børn, der bare ikke kender ret mange voksne, ud over f.eks. deres mor eller far.
- Børn, der mangler en voksen, der har tid nok.
- Børn, der vokser op med én forælder.
- Børn, der savner flere oplevelser i hverdagen.

Kontakt

Skjern-Tarmområdet:

Connie Hejlskov

Tlf. 23 34 88 89

csheilskov@vip.cybercity.dk

Ringkøbingområdet:

Ole Jørgensen

Tlf. 22 14 02 08

ringkoebing@voksenven.dk

Se også www.voksenven.dk

Familie-Oplevelsesklub - Red Barnet

Målgruppe

Udsatte børn og familier der ikke har rum til oplevelser i hverdagen.

Beskrivelse

Red Barnet Ringkøbing-Skjern driver en familie-oplevelsesklub, som sikrer udsatte børn gode og givende oplevelser sammen med deres forældre i et positivt fællesskab. Det er børn, som sidder for meget derhjemme, ikke deltager i fritidsaktiviteter og falder uden for fællesskabet.

Vi tilbyder oplevelser. Alt fra en tur i Legoland til en tur i skoven med mad over bål - ca. 8-10 gange om året.

Det er gratis og altid inklusiv fællesspisning.

Kontakt

Ursula Bækkegaard

Tlf. 23 68 28 68

ursula@baekkegaard.dk

Sara Nielsen

Tlf. 42 29 14 10

sara-n@live.dk

Familielejr – Røde Kors

Målgruppe

Betrængte familier, Ringkøbing.

Beskrivelse

Røde Kors i Ringkøbing tilbyder 1 gang om året familielejr til familier, som ikke har mulighed for at komme på ferie eller weekendture.

Lejren afholdes et sted ved Ringkøbing og forløber fra fredag til søndag. På lejren er der aktiviteter for både voksne og børn, hygge og god tid til at snakke med hinanden.

Kontakt

Susanne Rystok, Egevej 4, 6950 Ringkøbing
Tlf. 97 33 36 18
susannerystok@hotmail.com

Familienetværk - Røde Kors i Skjern

Målgruppe

Sårbare familier fra Skjernområdet med børn i alderen 0-12 år.

Beskrivelse

Målet er at give familier samt enlige forældre med børn i alderen 0 til 12 år en god dag med dejlige oplevelser - i selskab med andre børn og familier. Vi henvender os til danske og udenlandske familier. Vi tager på fælles udflugter, har sociale arrangementer i Røde Kors lokalerne, låner en af børnehaverne, og har en årlig udflugt med overnatning.

Alt uden udgift for den enkelte familie.

Kontakt

Familienetværket
Bredgade 24
6900 Skjern

Birthe Dahl
Tlf. 61 54 12 00
birthedahl@skjern-net.dk

Anna Mikkelsen
Tlf. 24 80 99 04
anmik@rodekors.dk

Anne Marie Hauge
Tlf. 50 58 91 63
am.hauge@skjern-net.dk

Multikulturelle Venner

Målgruppe

Flygtninge/indvandrere og danskere, udsatte familier, børnefamilier og enlige

Beskrivelse

Foreningens formål er at arbejde aktivt med at skabe forståelse og samarbejde mellem flygtninge, indvandrere og danskere i Ringkøbing-Skjern kommune ved at give alle lejlighed til at få indblik i og forståelse for hinandens kulturelle og sociale baggrund.

Vi har f.eks. etniske maddage. Besøger og får besøg af forskellige erhverv. Vi afholder bowlingaften, Sct.hansaften, besøg hos danskere og hos ikke etniske danskere. Bisidderordning: ved off.myndigheder, læge, sygehus og domstole.

Alm. hjælp til at forstå at læse "papirer" fra det offentlige eller andre.

Kontakt

Svend Nissen Hansen

Tlf.: 40 15 39 86, mail: svend.n.hansen@gmail.com

<http://www.multikulturellevener.dk/216911052>

På fode igen – gratis gældsrådgivning

Målgruppe

Borgere med særlige behov, der har brug for at få styr på økonomien

Beskrivelse

Gratis rådgivning til socialt udsatte borgere, der har brug for hjælp til at få styr på økonomien.

Du får hjælp og rådgivning, af folk der har en baggrund som bankrådgivere, socialrådgivere, advokater, jurister eller lignende.

Al rådgivning er fortrolig og forgår i trygge rammer

Kontakt

Tidsbestilling på tlf. 24 43 89 95, Mail: vaerestedet.skjern@kfumsoc.dk

Åbningstider mandag, onsdag og fredag kl.10-12
Café Værestedet, Vardevej 86, 6900 Skjern

<http://www.vaerestedet-skjern.dk/26463926>

G-faktor og G-house ungdomscafé

Målgruppe

Vores mål, er at have tilbud til unge fra 15 – 25 år. Unge, som har brug for fællesskab, eller hjælp til at få netværk.

Beskrivelse

Genbrugsbutikken G-faktor og G-House:

- Giver unge mulighed for at gøre en indsats som frivillig, ved at have deres "egen" genbrugsbutik, og være med til at gøre en forskel for andre unge.
- G-House giver unge, som har brug for netværk, mulighed for at få styrket sociale kompetencer og få skabt et nyt netværk og nye relationer.
- Mentor, har du brug for et lille skub, kan du få en ung mentor, som vil hjælpe og støtte dig i hverdagens udfordringer.
- G-House Klub, vi har åbent ca. 1 aften om ugen, hvor der er mulighed for at hygge, game, få hjælp til lektier mm. Unge frivillige står for aften og sørger for aktiviteter og events.
- G-House har bordfodbold, pool, PS4 på storskærm, karaoke, hyggehjørner, spil og egen gårdhave.

Tjek hjemmeside eller <https://www.facebook.com/GHousedk?ref=hl> for mere info.

G-faktor holder til i Vester Strandgade 7-9, Ringkøbing.

Kontakt

Lene Laugesen

Tlf. 42 95 06 20

info@g-faktor.dk

www.g-faktor.dk

Frivilligcenter Ringkøbing-Skjern

Målgruppe

Børn, unge og deres familier.

Beskrivelse

Arbejder for det frivillige, sociale arbejde i kommunen. Tilbuddene retter sig mod foreninger og mod mennesker, der vil være frivillige eller vil i kontakt med et hjælpetilbud i en frivillig forening.

Frivilligcenteret har kontakter og viden om, hvad der rør sig. Vi samler oplysninger om behov og formidler kontakter.

Tilbuddene henvender sig til børn med sociale vanskeligheder, svage ældre, førtidspensionister, mennesker på kontanthjælp og syge med ringe eller slet intet netværk, samt folk med skrøbeligt sind og integration af mennesker med anden etnisk baggrund end dansk.

Se kontaktinfo nederst på siden

Julehjælp

Målgruppe

Til betrængte familier.

Beskrivelse

Frivilligcenter Ringkøbing har altid kontakt til, og overblik over, hvor der gives julehjælp i hele Ringkøbing-Skjern Kommune. Kontaktperson er Claus Brodtkorb.

Kontakt

Frivilligcenter - Tarm
Nygade 3
6880 Tarm
Man – tors. 9:00 – 15:00
Claus Brodtkorb
Tlf. 97 37 31 91
claus@frivilligvest.dk

Frivilligcenter – Ringkøbing
Brogaardsvej 2
6950 Ringkøbing
Man – tors. 9:30 – 14:30
Hanne Gade
Tlf. 97 32 00 15
hanne@frivilligvest.dk

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

Online Lektiehjælp

Målgruppe

Børn og unge i folkeskole og gymnasium

Beskrivelse

Få op til 30-45 minutters gratis hjælp hos en lektiehjælper over internettet. Lektiehjælperne sidder klar ved deres computere fem gange om ugen.

Kontakt

www.lektieronline.dk

Folkeskoler: Mandag til torsdag og søndag kl.16-21

Gymnasier: Mandag til onsdag og søndag kl. 18-21

Lektiehjælp generelt

Målgruppe

Børn og voksne der har brug for hjælp til lektierne.

Beskrivelse

Frivilligcenter Ringkøbing har overblik over, hvor der gives lektiehjælp i Ringkøbing-Skjern Kommune.

Kontakt

Claus Brodtkorb, Tlf. 97 37 31 91, claus@frivilligvest.dk

Fødselsdagshjælp – Tarm og omegn

Målgruppe

Trængte familier med børn i alderen 5-12 år

Beskrivelse

Fødselsdagsfest med klassekammerater er et af årets højdepunkter for et barn. Men måske føler du, at du ikke kan give dit barn den fest, du egentlig gerne ville? Tarm Frimenighed tilbyder børnefamilier hjælp til at afholde børnefødselsdage med oppyntning, saft, kage, lege mm. Efter behov kan der evt. stilles lokale til rådighed.

Hjælpen er i udgangspunktet gratis. Kontakt os og lad os høre nærmere om jeres behov.

Opstart 1. oktober 2016

Kontakt

Præst

Andreas Ipsen

Tlf. 42 71 65 64

andreas@tarmfrimenighed.dk