

## Hvor får man hjælp?

Nedenfor er en liste med landsdækkende tilbud, hvor man kan opsøge hjælp.

### Ensomhed

- Ventilen: Ventilen har 15 mødesteder i Danmark og er for unge mellem 15 og 25 år, der har brug for hjælp til at bryde ud af ensomheden. Alle i mødestederne kender til at være stille, generte og mangle tætte venner.
- KOMsammen: Et tilbud under Ventilen, hvor der er fokus på både ensomhed og sund livsstil. Unge mellem 15 og 30 år mødes og laver bevægelsesaktiviteter og spiser sammen.

### Alkoholmisbrug

- TUBA: Hvis en eller begge forældre misbruger alkohol og/eller stoffer.
- Misbrugsportalen: Anonym rådgivning til unge og voksne med et misbrug eller en afhængighedsproblematik samt til pårørende.

### Psykisk sårbarhed

- Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS): Her kan man chatte, ringe og maile om alle former for selvskade og spiseforstyrrelser. Både som selvskadende og pårørende.
- Psykiatrifonden: Telefonrådgivning til personer, der er psykisk sårbare og deres pårørende.

### Sygdom og dødsfald

- Børn, Unge & Sorg: Frivillig og professionel rådgivning til børn og unge, der har mistet forældre eller søskende eller lever med alvorligt syge forældre eller søskende. Man kan både få hjælp via chat, telefon, personlige møder og sorggrupper.
- Kræftens Bekæmpelse: Her er både tilbud til kræftsyge, pårørende og efterladte, uanset hvor gammel man er. Man kan få individuel rådgivning, hjælp online eller komme i en sorggruppe.

### Selv mord

- Livslinien: Telefon- og internetrådgivning, hvis man har selvmordstanker.

### Vold

- Bryd tavsheden: Anonym rådgivning om vold i familien, uanset om det er mellem børn og forældre eller mellem kærester. Rådgivningen foregår via chat, brevkasse og personlig rådgivning.

### Seksualitet og køn

- Landsforeningen for bøsser, lesbiske, biseksuelle og transpersoner (LGBT Ungdom): De tilbyder rådgivning, både telefonisk, via chat og personligt.
- Sexlinien: Her kan man få rådgivning om sex, seksualitet, prævention, abort, graviditet, køn, krop, lyst, pubertet og den første gang via telefon og mail.

### Generelt for unge

- Headspace: Headspace har rådgivningssteder i hele Danmark og er et sted for unge med forskellige problemer som fx stress og angst. Man kan også ringe, maile og sms'e til de frivillige.
- Ung På Linje: Et samtaletilbud hvor man både kan ringe og chatte med de frivillige.
- Find hjælp på <http://www.dr.dk/tvaers/raadgivning> - en helt generel rådgivningsportal for unge.