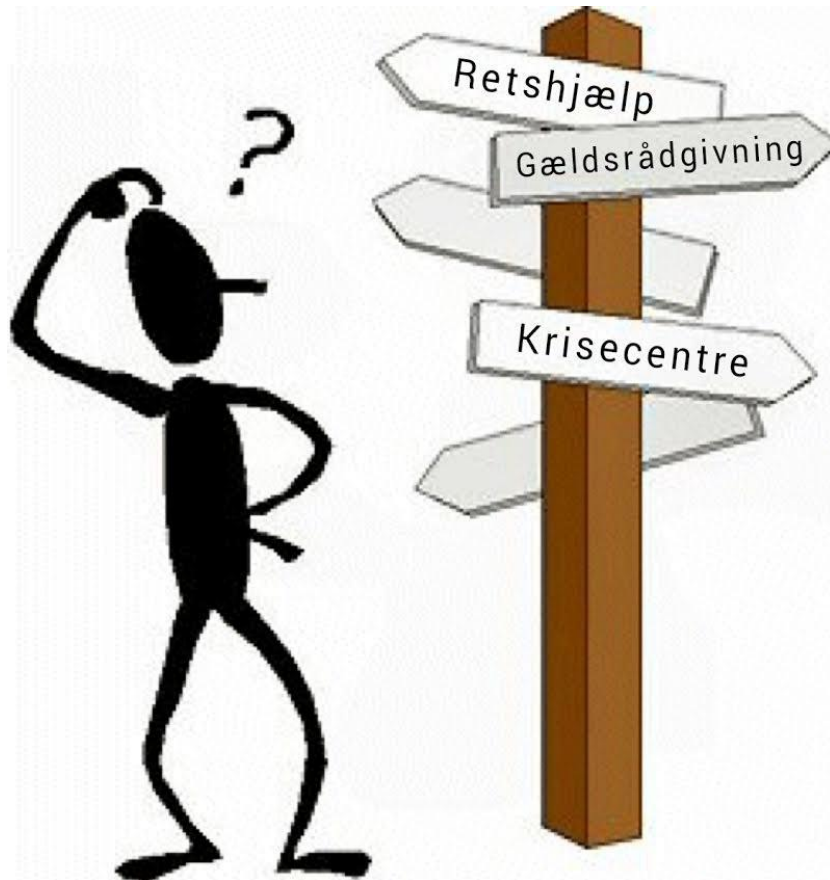


# **DRC Dansk Flygtningehjælp Integration**



## **Henvisningsguide Odense**

# Indhold

<b>VOKSNE OG FORÆLDRE .....</b>	<b>4</b>
<b>Gældsrådgivning .....</b>	<b>4</b>
Forbrugerrådet Tænks Gældsrådgivning – gratis rådgivning til borgere med lav indkomst .....	4
KFUM's sociale arbejde – På Fode Igen – gratis og uvildig rådgivning om privatøkonomi.....	5
<b>Hjemløshed .....</b>	<b>5</b>
Kirkens Korshærs Herberg i Odense § 110.....	5
Natvarmestuen i Østergade – henvendt til meget udsatte borgere.....	6
<b>Kriserådgivning og krisecentre.....</b>	<b>6</b>
Krisecenter Odense – for voldsramte kvinder og børn .....	6
<b>Ludomani.....</b>	<b>7</b>
Center for ludomani – gratis rådgivning og behandling til personer, der spiller og deres pårørende .....	7
<b>Misbrug .....</b>	<b>7</b>
Alkoholbehandling Odense – rådgivning og behandling (tilbud for alle – uanset kommune).....	7
Alkolinjen – anonym og gratis rådgivning om alkoholproblemer .....	8
Projekt Anonym Stofmisbrugsbehandling – anonym stofmisbrugsbehandling (over 18 år) .....	8
Samtale om alkohol – gratis tilbud til borgere i Odense, Kerteminde og Nordfyns Kommune (over 18 år) .....	8
<b>Psykisk sårbarhed .....</b>	<b>9</b>
Livslinien – telefon- og netrådgivning til personer med selvmordstanker .....	9
Offerrådgivningen Fyn – personlig og telefonisk rådgivning til vidner og pårørende i forbindelse med ulykker, kriminalitet og ulykker .....	9
Center for Mental Sundhed – rådgivning til borgere i Odense Kommune .....	9
Psykatri Fondens rådgivning – telefonrådgivning, chatrådgivning og brevkasse til personer med psykiske sygdomme, personer i krise, pårørende samt fagfolk .....	10
PsykiInfo – Psykiatrisk Informationscenter i Region Syddanmark - Information og rådgivning om psykisk sygdom og psykiatri....	10
Stoppestedet – anonymt værested for borgere i Odense Kommune, der har en sindslidelse.....	11
<b>Retshjælp og juridisk rådgivning.....</b>	<b>11</b>
Mødrehjælpens retshjælp – gratis og anonym retshjælp.....	11
Odense retshjælp – gratis og anonym rådgivning .....	12
Retshjælpen i Vestergade – gratis juridisk rådgivning .....	12
Retshjælpen Fyn – gratis juridisk rådgivning for alle, uanset bopæl .....	12
<b>Rådgivning og støtte til forældre .....</b>	<b>13</b>
Børns Vilkår – rådgivning til forældre og fagfolk .....	13
Familieorienteret rådgivning – henvendt til børn, unge, forældre og gravide i Odense Kommune.....	14
Mødrehjælpen – rådgivning og vejledning til gravide og børnefamilier .....	14
<b>Rådgivning og støtte til voksne.....</b>	<b>15</b>
Center mod menneskehandel – HOTLINE ved mistanke om menneskehandel .....	15
Institut for Menneskerettigheder – ligebehandlingsrådgivning til personer, der oplever diskrimination .....	16
<b>Seksuelle overgreb .....</b>	<b>16</b>
CSM SYD – værested, rådgivning og vejledning for voksne, der har oplevet seksuelle overgreb inden det fyldte 18. år samt rådgivning til pårørende og fagpersoner .....	16

<b>Særlige tilbud til flygtninge og indvandrere .....</b>	<b>17</b>
Eftersøgningstjeneste – Opsporing og genforening af familier .....	17
Indvandreradgivningen – Odense .....	17
<b>Traumebehandlingstilbud.....</b>	<b>18</b>
Afdeling for Traume- og Torturoverlevere – rådgivning og behandling .....	18
Indvandrermedicinsk Klinik – udredning af patienter med anden etnisk baggrund.....	18
Rehabiliteringscenter for Torturofre (RCT Jylland) – behandling og rehabilitering af torturofre og andre traumatiserede flygtninge .....	19
<b>BØRN OG UNGE .....</b>	<b>20</b>
<b>Misbrug – børn og unge .....</b>	<b>20</b>
Unge & Rusmidler – gratis behandling og anonym rådgivning til unge under 30 år, der har problemer med rusmidler og deres forældre .....	20
TUBA – terapeutisk rådgivning for unge ml. 14-35 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer .....	20
<b>Rådgivning og støtte til børn og unge .....</b>	<b>21</b>
Børns vilkår – telefonrådgivning for børn og unge .....	21
RED Center – rådgivning om æresrelaterede konflikter til unge (op til 30 år), forældre og fagfolk.....	21
Headspace – rådgivning til børn og unge i alderen 12-25 år .....	22
PigeLiv – forening med bl.a. lektiehjælp for piger fra 5. klasse og op i Vollsmose og omegn .....	22
Sexlinien for Unge – information og rådgivning for unge ml. 15-25 år.....	22
<b>TILBUD OG RÅDGIVNING UNDER DRC DANSK FLYGTNINGEHJÆLP .....</b>	<b>24</b>
<b>DRC Dansk Flygtningehjælp .....</b>	<b>24</b>
DRC Dansk Flygtningehjælps asylrådgivning.....	24
DRC Dansk Flygtningehjælps Dublin-retshjælp – klagemulighed i Dublin-sager .....	24
DRC Dansk Flygtningehjælps rådgivning om repatriering – frivillig hjemvenden .....	25
Center for Udsatte Flygtninge - rådgivning til fagpersoner om flygtninge med traumer .....	26
<b>DFUNK Fyn – DRC Dansk Flygtningehjælp Ungdom.....</b>	<b>26</b>
Ung-til-ung-grupper i Odense – unge flygtninge kan møde andre lokale unge.....	26
Madmekka .....	26

Se Dansk Flygtningehjælps øvrige  
frivilligaktiviteter på [www.flygtning.dk/frivillig](http://www.flygtning.dk/frivillig)

Udarbejdet i september 2019. Opdateret august  
2022

# Voksne og forældre

## Gældsrådgivning

### Forbrugerrådet Tænks Gældsrådgivning – gratis rådgivning til borgere med lav indkomst

Gældsrådgivningen tilbyder gratis og uafhængig rådgivning om gæld til borgere med lav indkomst, en stor gæld og et lavt rådighedsbeløb. Indkomstgrundlaget for målgruppen er kontanthjælp, dagpenge/sygedagpenge, overførselsindkomst, lavtlønnede og pensionister.

Formålet med rådgivningen er at afhjælpe gældsproblemer og hjælpe med at få styr på økonomien.

Det er muligt at få rådgivning over telefonen eller ved personligt fremmøde i et af de 7 rådgivningscentre, som Forbrugerrådet Tænk har.

Rådgivningscentre er placeret i København, Odense, Esbjerg, Aalborg, Nykøbing Falster, Kolding og Ringsted.

#### Telefonrådgivning – få svar her og nu

Den telefoniske rådgivning er for borgere, der har brug for akut svar, som har enkelte spørgsmål eller som er i tvivl om, hvorvidt de har brug for et rådgivningsforløb i et af de 7 centre.

#### **Åbningstider og kontakt:**

Mandag kl. 10-16

Tirsdag kl. 14-16

Onsdag kl. 12-18

Torsdag kl. 14-18

Telefon: 25 56 00 33

#### Personligt rådgivningsforløb

Det personlige rådgivningsforløb er henvendt til borgere, der har brug for hjælp til at skabe overblik. Man mødes én eller flere gange med to frivillige gældsrådgivere, som kan hjælpe med at kortlægge den økonomiske situation.

For at komme i gang skal man udfylde et skema om, hvad der ønskes hjælp til. Find ansøgningsskemaet på:

<https://www.fbrg.dk/Skemakort>

#### Mailrådgivning

Mailrådgivning er til borgere, der har et konkret og akut spørgsmål om økonomi og gæld. Mailrådgivning er også til borgere, der har brug for hjælp til økonomi, men synes det er svært at tage kontakt. Det første skridt kan være at sende sit spørgsmål til Gældsrådgivningen på mail.

For at få rådgivning på mail skal man udfylde skemaet på følgende link og skrive sit spørgsmål i kommentarfeltet og vælge "Mailrådgivning" i feltet "Hvor ønsker du rådgivning?" i bunden af siden: <https://www.fbrg.dk/Skemakort>

#### Online rådgivning

I en online rådgivning møder man en rådgiver via et videomøde. Man får hjælp til at få overblik over økonomi og gæld, og til at lægge en plan, der kan hjælpe en videre.

Rådgivningen er fortrolig, uvildig og gratis og foregår på en sikker forbindelse.

For at få online rådgivning skal man udfylde skemaet på følgende link og vælge "Online rådgivning" i feltet "Hvor ønsker du rådgivning?" i bunden af siden: <https://www.fbrg.dk/Skemakort>

#### **Kontakt:**

Gældsrådgivning Odense

Albanigade 30 2. Sal

5000 Odense

Telefon: 25 56 71 06  
E-mail: [gæld-odense@fbrtg.dk](mailto:gæld-odense@fbrtg.dk)  
Hjemmeside: [www.gæld.taenk.dk](http://www.gæld.taenk.dk)

Åbningstider:  
Mandag kl. 16-18

## **KFUM's sociale arbejde – På Fode Igen – gratis og uvildig rådgivning om privatøkonomi**

På Fode Igen tilbyder gratis og uvildig rådgivning om privatøkonomi. Formålet med rådgivningen er at hjælpe udsatte borgere med at få overblik over deres økonomiske situation og motivere dem til at reducere deres gæld. Rådgiverne rådgiver på frivillig basis og er fx bankrådgivere, socialrådgivere og jurister. Man behøver ikke have gæld for at få rådgivning.

Rådgiverne yder:  
Uvildig og fortrolig økonomisk rådgivning i trygge rammer  
Overblik over økonomisk situation og motivation til at afdrage gæld  
Vejledning i budgetplanlægning, gældsoplægning, prioritering af kreditorer  
Spareråd – hvordan man får mere ud af sit rådighedsbeløb

### **Kontakt:**

Odense – Café Paraplyen  
Nørregade 77-79  
5000 Odense

Telefon (tidsbestilling): 24 79 47 78  
E-mail: [paraplyen.odense@kfumsoc.dk](mailto:paraplyen.odense@kfumsoc.dk)  
Hjemmeside: [www.kfumsoc.dk/imstitutioner-og-sociale-tilbud/projekter/paa-fode-igen](http://www.kfumsoc.dk/imstitutioner-og-sociale-tilbud/projekter/paa-fode-igen)

Åbningstider (rådgivning):  
Tirsdag fra kl. 15.00-17.00

## **Hjemløshed**

Der findes varmestuer, herberger og botilbud henvendt til hjemløse.

De sociale myndigheder har pligt til at yde hjælp til hjemløse, men hjemløse udlændinge kan kun få hjælp fra det offentlige, hvis de er registrerede eller har opholdstilladelse.

Natcaféer og herberger der modtager statslig støtte kan kun tage personer ind, der opholder sig lovligt i Danmark, og udokumenterede flygtninge og indvandrere kan således ikke benytte sig af tilbuddene.

Det er kun private herberger, som ikke modtager statslig støtte, der må tage imod hjemløse uden opholdstilladelse eller cpr-nummer. Mennesker der ikke har lovligt ophold har udelukkende ret til akut hjælp og behandling, og de har ikke krav på sociale foranstaltninger eller sundhedsydelser.

Find en samlet oversigt over alle boformer (herberger, §110) i Danmark på De hjemløses Landsorganisations (SAND) hjemmeside: [www.sandudvalg.dk/side/boformer-hjemløse](http://www.sandudvalg.dk/side/boformer-hjemløse)

## **Kirkens Korshærs Herberg i Odense § 110**

Kirkens Korshærs herberg er et botilbud til hjemløse. Herberget tilbyder husly og hjælp og støtte til beboerne på herberget.

For at blive indskrevet på herberget skal man henvende sig personligt.

**Kontakt:**

Kirkens Korshærs herberg i Odense  
Benediktsgade 23  
5000 Odense C

Telefon: 66 12 15 93

E-mail: [jan@herberg.dk](mailto:jan@herberg.dk)

Hjemmeside: <https://kkodense.dk/herberg/>

## Natvarmestuen i Østergade – henvendt til meget udsatte borgere

Natvarmestuen er et tilbud under Kirkens Korshær, og stedet henvender sig til meget udsatte borgere såsom stofmisbrugere, alkoholikere, ensomme, mennesker med psykiske lidelser samt andre socialt udsatte. Alle uanset etnicitet og nationalitet er velkomne.

Åbningstider:

Alle dage fra kl. 22.00-08.00

**Kontakt:**

Natvarmestuen  
Østergade 55  
5000 Odense C

Telefon: 65 91 63 20

E-mail: [ostergade@kirkenskorshaer.dk](mailto:ostergade@kirkenskorshaer.dk)

Hjemmeside: <https://kkodense.dk/natvarmestuen/>

## Kriserådgivning og krisecentre

På Landsorganisation af kvindekrisecentres (LOKK) hjemmeside findes en oversigt over alle krisecentre i Danmark, der er medlem af LOKK. Find oversigten her: <https://www.lokk.dk/krisecentre/krisecentre-medlem-af-lokk/>

LOKK – Landsorganisationen af kvindecetre – Hotline for voksne, der er udsat for vold samt pårørende.

LOKK tilbyder rådgivning og hjælp til voksne, der er udsat for vold eller stalking i en nær relation, eller personer der kender én, som bliver udsat for vold. Man kan tale med en rådgiver, eller man kan bede om at blive henvist til et andet tilbud, eksempelvis et krisecenter, hvis det er det, man har brug for.

**Kontakt:**

Hotline: 1888

Den nationale hotlinie drives af Lev Uden Vold. Det er muligt at ringe døgnet rundt, og man kan være anonym.

Hjemmeside: [www.lokk.dk](http://www.lokk.dk)

### Krisecenter Odense – for voldsramte kvinder og børn

Krisecenter Odense er et tilbud til kvinder og børn, der er udsat for vold eller trusler om vold – fysisk, psykisk, seksuel, økonomisk samt materiel. Krisecentret varetages af Odense Kommune.

Krisecenter er et midlertidigt bosted for kvinder og børn, og der kan bo 15 kvinder og ca. 20 børn.

Det er muligt at få ophold, uanset hvor i landet man bor. Henvendelse kan ske personligt, pr. telefon eller e-mail.

Har vi ikke plads, hjælper vi borgeren videre til et andet krisecenter.

Betaling for ophold

Krisecenter Odense formidler kontakt til hjemkommune angående ophold og betaling. Der er en egenbetaling på 120 kr. i døgnet. Det dækker kost, logi og vask.

**Kontakt:**

Krisecenter Odense  
Rødegårdsvej 91  
5000 Odense

Telefon: 63 75 75 00  
E-mail: [krisecenter@odense.dk](mailto:krisecenter@odense.dk)  
Hjemmeside: <https://www.odense.dk/krisecenterodense>

Hotline: 1888 (døgnåben)

## Ludomani

### Center for ludomani – gratis rådgivning og behandling til personer, der spiller og deres pårørende

Center for ludomani tilbyder gratis rådgivning og behandling til mennesker, der lider af ludomani og deres pårørende. Ring og få tid hos en behandler, og dernæst er det muligt at komme til en samtale i Odense. Der behøves ingen henvisning ved henvendelse. Det er muligt at få 12 samtaler.

Åbningstider:  
Mandag-onsdag fra kl. 08.30-15.00  
Torsdag fra kl. 08.30-17.00  
Fredag fra kl. 09.00-12.00

**Kontakt:**  
Center for ludomani i Odense  
Østergade 42  
5000 Odense C

Telefon: 70 11 18 10  
Hjemmeside: [www.ludomani.dk](http://www.ludomani.dk)

## Misbrug

### Alkoholbehandling Odense – rådgivning og behandling (tilbud for alle – uanset kommune)

Alkoholbehandling er et kommunalt tilbud, der tilbyder gratis rådgivning og behandling til personer, der oplever problemer på grund af deres alkoholforbrug. Det kan være problemer i familien, på arbejdet, fysisk eller psykisk. Man behøver ingen henvisning, og det er muligt at henvende sig i Alkoholbehandlingen uanset, hvilken kommune man bor i. Det er desuden muligt at være anonym. Alkoholbehandlingen har også tilbud til pårørende.

Åbningstider personlig henvendelse:  
Mandag fra kl. 08.30-10.00  
Torsdag-fredag fra kl. 08.30-10.00

Åbningstider for telefoniske henvendelser:  
Mandag-onsdag fra kl. 08.00-14.00  
Torsdag fra kl. 08.00-17.00  
Fredag fra kl. 08.00-12.00

**Kontakt:**  
Alkoholbehandling Odense  
Bjerggade 15 C  
5000 Odense C

Telefon: 63 75 45 45  
Hjemmeside: [www.alkoholbehandlingen.dk](http://www.alkoholbehandlingen.dk)

## Alkolinjen – anonym og gratis rådgivning om alkoholproblemer

Alkolinjen er en anonym og gratis rådgivning om alkoholproblemer. Man får rådgivning af professionelt uddannede telefonrådgivere, der vejleder om, hvor og hvordan man får den bedste hjælp.

### Telefonrådgivning

Telefon: 80 200 500

### Åbningstider:

Mandag kl. 9.00-17.00

Tirsdag-fredag kl. 11.00-17.00

### Chatrådgivning

Link til chatrådgivning: <https://alkohologsamfund.dk/alkolinjen/chat>

### Åbningstider:

Mandag kl. 9.00-17.00

Tirsdag-fredag kl. 11.00-17.00

Brevkasserådgivning: <https://alkohologsamfund.dk/alkolinjen/alkoholraadgivning-paa-telefon-og-online/brevkassen>

### Skriv en SMS til Alkolinjen:

Send en SMS med ordet "ALKOHOL" og send til 1231. Når du sender en SMS, vil du blive ringet op af en rådgiver fra Alkolinjen 80 200 500 snarest muligt inden for åbningstiderne. Dit telefonnummer slettes straks efter opkaldet.

### **Kontakt**

E-mail: [info@alkohologsamfund.dk](mailto:info@alkohologsamfund.dk)

Hjemmeside: [www.alkolinjen.dk](http://www.alkolinjen.dk)

## Projekt Anonym Stofmisbrugsbehandling – anonym stofmisbrugsbehandling (over 18 år)

Anonym stofmisbrugsbehandling tilbyder anonym behandling, støtte og rådgivning til personer, der ønsker at komme ud af deres misbrug. Det er gratis at deltage, og det er ikke nødvendigt at opgive sit navn eller CPR-nummer.

Den anonyme stofmisbrugsbehandling henvender sig til personer, som:

Er i uddannelse

Er over 18 år

Har et reelt ønske om at reducere eller stoppe sit forbrug af rusmidler

Har afklarede boligforhold

Har brug for anonymitet

Det er muligt at kontakte den anonyme behandling pr. telefon og mail.

### **Kontakt:**

Telefon: 63 75 11 11

E-mail: [pas@odense.dk](mailto:pas@odense.dk)

Hjemmeside: <https://www.heltanonymodense.dk/>

## Samtale om alkohol – gratis tilbud til borgere i Odense, Kerteminde og Nordfyns Kommune (over 18 år)

Samtale om alkohol er et gratis og anonymt tilbud til borgere, der gør sig tanker om deres forbrug af alkohol – eller borgere der er bekymret for en pårørende.

Samtale om alkohol tilbyder individuelle samtaler med afsæt i det, borgeren ønsker at snakke om i forhold til alkohol. Det er muligt at få op til 5 samtaler med en alkoholrådgiver, og alkoholrådgiveren kan henvise til videre til alkoholbehandling, hvis det ønskes.

Samtalerne er af 5-30 minutters varighed.



Ring og hør nærmere eller bestil en tid til samtale ved at ringe til en alkoholrådgiver på telefon: 51 48 00 20

Hjemmeside: <https://www.odense.dk/samtaleomalkohol/samtale-om-alkohol>

## Psykisk sårbarhed

### Livslinien – telefon- og netrådgivning til personer med selvmordstanker

Livslinien tilbyder telefon- og netrådgivning til personer, der har selvmordstanker eller gennemgår en meget svær periode i deres liv. Rådgivningen varetages af rådgivere, der har en relevant faglig uddannelse.

Hjemmeside: [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

#### Telefonrådgivning

Telefonrådgivningen henvender sig til personer, der har brug for hjælp hurtigt.

Telefon: 70 201 201

#### Åbningstider:

Alle årets dage fra kl. 11.00-05.00

#### Netrådgivning

Du kan også kontakte Livsliniens chatrådgivning mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17.

Du finder chatrådgivningen her: <https://www.livslinien.dk/raadgivning/chatraadgivning>

#### Mailrådgivning:

skrivdet.dk er Livsliniens mailrådgivning, hvor selvmordstruede, pårørende eller efterladte kan modtage rådgivning gennem mailudveksling.

Du kan skrive til skrivdet.dk op til seks gange, hvis du har behov for det. Hele korrespondancen mellem dig og rådgiveren kan du evt. vende tilbage til, hvis du har lyst til at læse den flere gange. Vi giver dig svar hurtigst muligt og indenfor max en uge.

Du finder et link til mailrådgivningen her: <https://www.livslinien.dk/raadgivning/mailraadgivning>

### Offerrådgivningen Fyn – personlig og telefonisk rådgivning til vidner og pårørende i forbindelse med ulykker, kriminalitet og ulykker

Offerrådgivningen tilbyder hele døgnet gratis og anonym vejledning, støtte og omsorg til ofre og vidner samt pårørende, der har været udsat for voldsomme og chokerende oplevelser såsom ulykker, kriminalitet og trafikuheld.

Hvis der ønskes personlig samtale, aftales dette med rådgiveren telefonisk.

Offerrådgivningen kan desuden også tilbyde at være personlig bisidder ved anmeldelse ved politiet, møde i retten, hos socialforvaltningen, advokater mm.

Rådgiverne har tavshedspligt.

#### **Kontakt:**

Døgnåben telefon: 23 68 60 32 – ved optaget, giv besked på telefonsvarer

Hjemmeside: [www.offerraadgivning.dk](http://www.offerraadgivning.dk)

### Center for Mental Sundhed – rådgivning til borgere i Odense Kommune

PsyInfo Odense tilbyder åben anonym rådgivning og vejledning til borgere i Odense Kommune. Man kan komme og tale om sin trivsel og eventuelle udfordringer. Man kan eksempelvis komme og få rådgivning om personlige temaer, livskriser, pårørendes situation eller psykisk sygdom.

Det er muligt at komme forbi i åbningstiden eller bestille en tid på: 63 75 08 75

Åbningstider:

Mandag, onsdag og torsdag fra kl. 09.00-15.30

Tirsdag fra kl. 12.00-15.00

Fredag fra kl. 09.00-13.00

**Kontakt:**

Center for Mental Sundhed

Jernbanegade 15

5000 Odense

Telefon: 63 75 08 75

E-mail: [mentalsundhed@odense.dk](mailto:mentalsundhed@odense.dk)

Hjemmeside: [www.odense.dk/pio](http://www.odense.dk/pio)

## **Psykiatri Fondens rådgivning – telefonrådgivning, chatrådgivning og brevkasse til personer med psykiske sygdomme, personer i krise, pårørende samt fagfolk**

Psykiatri Fonden tilbyder gratis og anonym rådgivning via telefon, chat eller brevkasse. Rådgivningen er henvendt til mennesker med psykiske sygdomme, personer i krise, deres pårørende samt fagfolk.

**Kontakt:**

Psykiatri Fonden Hejrevej 43

2400 København NV

Telefonrådgivning: 39 25 25 25

Chatrådgivning: <https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/raadgivning/chatraadgivning>

Brevkasse: <https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/raadgivning/brevkassen>

Hjemmeside: [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

Åbningstider:

Telefonrådgivningen er åben mandag-torsdag fra kl. 10.00-22.00 og weekend fra 10-00-18.00

Chatrådgivning er åben mandag og onsdag fra kl. 18.00-22.00 og tirsdag og torsdag fra kl. 14.00-18.00

## **PsyklInfo – Psykiatrisk Informationscenter i Region Syddanmark - Information og rådgivning om psykisk sygdom og psykiatri**

PsyklInfo giver information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom og psykiatri og er for alle borgere – både brugere af psykiatrien, pårørende samt fagpersoner. PsyklInfo tilbyder telefonisk rådgivning til alle borgere i Region Syddanmark. Alle henvendelser behandles anonymt, og rådgivningen er gratis.

Rådgivning i lokalpsykiatrien: En gang om måneden er der rådgivning 13 forskellige steder i Region Syddanmark, hvor man kan møde op og få en personlig samtale med en rådgiver. Rådgivningen er gratis og varetages af medarbejdere, som er uddannet inden for psykiatri- og socialområdet. Alle henvendelser er anonyme, og vi har tavshedspligt. Du kan ikke bestille tid, men skal blot møde op i åbningstiden. Ventetid kan derfor forekomme. Har du spørgsmål vedrørende rådgivningen er du velkommen til at ringe til os i PsyklInfo, så vil vi guide dig. Du kan få personlig rådgivning i Brørup, Esbjerg, Fredericia, Haderslev, Kolding, Middelfart, Odense, Svendborg, Sønderborg, Tønder, Varde, Vejle og Aabenraa. Læs mere her: <https://psyklinfo.regionsyddanmark.dk/radgivning-om-psykisk-sygdom/radgivning-taet-pa-dig>

Telefonrådgivning:

Åben og anonym rådgivning telefon: 99 44 45 46

Åbningstider:

Telefonen har åbent mandag til fredag fra kl. 09.30-14.30

Torsdag fra kl. 13.30-17.30

**Kontakt:**

PsykiInfo Region Syddanmark  
Lille Grundet Hulvej 7, bygning N  
7100 Vejle

Mail: [psykiinfo@rsyd.dk](mailto:psykiinfo@rsyd.dk) (må ikke indholde personfølsomme oplysninger)

Telefon: 99 44 45 46

Hjemmeside: [www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk)

## Stoppestedet – anonymt værested for borgere i Odense Kommune, der har en sindslidelse

Værestedet Stoppestedet er et anonymt værested for borgere, der har en sindslidelse eller andre psykosociale problemstillinger. Stoppestedet tilbyder støtte og forståelse med henblik på en bedre trivsel i hverdagen.

**Åbningstider:**

Mandag, onsdag, torsdag og fredag fra kl. 11.00-22.00

Tirsdag fra kl. 11.00-15.00

Lørdag-søndag fra kl. 14.00-20.00

**Kontakt:**

Stoppestedet  
Jernbanegade 24B  
5000 Odense C

Telefon til Stoppestedet: 66 19 02 65

Hjemmeside: <https://www.odense.dk/borger/sundhed-og-sygdom/sindslidelse/stoppestedet-caf-og-vaerested>

## Retshjælp og juridisk rådgivning

### Mødrehjælpens retshjælp – gratis og anonym retshjælp

Hos Mødrehjælpen tilbydes gratis og anonym retshjælp til alle, og det er eksempelvis muligt få hjælp til:

Separation, skilsmisse eller samlivsophævelse

Forældremyndighed og faderskabssager

Barnets bopæl og samværsret

Økonomi

Lejeret

Opholdstilladelse

Arveretslige spørgsmål

Det er både muligt at få rådgivning via samtaler i Mødrehjælpens rådgivningshus i Odense, eller man kan vælge at blive ringet op af en retshjælpsadvokat eller retshjælpsjurist. Ring og bestil tid i forvejen, hvis der ønskes et personligt møde.

**Kontakt:**

Mødrehjælpen  
Dronningegården  
Dronningensgade 23  
5000 Odense C

Telefon: 33 45 86 00

E-mail: [odense@moedrehjaelpen.dk](mailto:odense@moedrehjaelpen.dk)

Hjemmeside: [www.moedrehjaelpen.dk](http://www.moedrehjaelpen.dk)

**Rådgivningens åbningstider:**

Mandag fra kl. 9.00-14.00

Tirsdag fra kl. 9.00-14.00

Onsdag fra kl. 9.00-11.30 og 12.30-15.00

Torsdag fra kl. 9.00-16.00

Fredag fra kl. 9.00-11.30

## Odense retshjælp – gratis og anonym rådgivning

Odense retshjælp yder gratis og anonym rådgivning ved medlemmer af Odense Advokatforening. Det er muligt at få rådgivning ved personligt fremmøde, og det er ikke muligt at reservere tid til rådgivningen.

Åbningstider:

Alle torsdage mellem kl. 17.00-18.30

### Kontakt:

Odense Retshjælp  
Albanigade 30, 2. Sal  
5000 Odense

Hjemmeside: <https://www.odenseadvokatforening.dk/odense-retshjaelp.aspx>

## Retshjælpen i Vestergade – gratis juridisk rådgivning

Retshjælpen i Vestergade yder generel juridisk rådgivning om eksempelvis:

Skilsmisse  
Lejekontrakt  
Hæftelse  
Testamente  
Gæld  
Fraflytning  
Arv  
Aftaler

Retshjælpen tilbyder ikke konkret sagsbehandling. Det er muligt at ringe, men det er bedst, hvis man møder op personligt og medbringer de relevante papirer.

Åbningstider:

Tirsdag fra kl. 13.00-16.00

Onsdag fra kl. 15.00-18.00

Torsdag fra kl. 15.00-18.00

### Kontakt:

Retshjælpen i Vestergade  
Vestergade 11, 2. th  
5000 Odense C

Telefon: 66 12 09 44

Hjemmeside: [www.retshjaelpenivestergade.dk](http://www.retshjaelpenivestergade.dk)

## Retshjælpen Fyn – gratis juridisk rådgivning for alle, uanset bopæl

Retshjælpen Fyn tilbyder gratis juridisk rådgivning, og alle rådgivere har tavshedspligt. Retshjælpen ledes af en erfaren jurist, og den juridiske sagsbehandling og rådgivning varetages af jurister, som læser kandidatgraden på jurastudiet. Flere af de ansatte har en anden etnisk baggrund end dansk.

Retshjælpens retsområde er:

- Erstatningssager
- Forsikringssager
- Leje/bolig forhold
- Forbrugerforhold
- Opholdstilladelse
- Tvister med offentlige myndigheder

- Pension og sociale ydelser
- Familieretslige forhold

Hvis der er et retsområde retshjælpen ikke kan hjælpe med, henvises borgeren til den rette myndighed.

Der er afdelinger i Vollsmose og Svendborg:

#### Vollsmose

Åbningstider:

Mandag-fredag fra kl. 13.00-16.00

Torsdag fra kl. 14.00-17.00

#### **Kontakt:**

Risingvej 132, Vollsmose Torv, Butik A05

5240 Odense NØ

Indenfor åbningstiderne kan Retshjælpen Vollsmose kontaktes på telefon: 61 73 70 43

Brevkasse: [brevkasse@retshjaelpenfyn.dk](mailto:brevkasse@retshjaelpenfyn.dk)

Hjemmeside: <http://www.retshjaelpenfyn.dk/vollsmose/>

#### Svendborg

Åbningstider:

Tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 14.00-17.00

#### **Kontakt:**

Byparken 40, st.

5700 Svendborg

Indenfor åbningstiderne kan Retshjælpen Svendborg kontaktes på telefon: 93 30 70 43

Brevkasse: [brevkasse@retshjaelpenfyn.dk](mailto:brevkasse@retshjaelpenfyn.dk)

Hjemmeside: <https://www.retshjaelpenfyn.dk/svendborg/>

## Rådgivning og støtte til forældre

### Børns Vilkår – rådgivning til forældre og fagfolk

Børns Vilkår har en række tilbud til forældre, pårørende eller børnefaglige, der ønsker råd og vejledning i forbindelse med børn og unge, der har det svært.

Hjemmeside: [www.bornsvilkar.dk](http://www.bornsvilkar.dk)

#### Forældretelefonen

Forældretelefonen er rådgivning til alle forældre og pårørende, der har spørgsmål, der omhandler børn.

Forældretelefon: 35 55 55 57

Åbningstider:

Mandag, torsdag og fredag fra kl. 09.00-17.00

Tirsdag og onsdag fra kl. 09.00-21.00

Lørdag: Lukket

Søndag: 15.00-21.00

#### Fagtelefonen

Fagtelefonen er for alle, der arbejder med børn og unge og ønsker rådgivning vedrørende en børnefaglig problemstilling.

Fagtelefon: 35 55 55 58

Åbningstider:

Alle hverdage fra kl. 11.00-15.00

### Bisidder

Børns Vilkår kan bisidde børn og unge, når de skal til børnesamtale i kommunen eller til et møde i Familieretshuset. Børn og unge kan få en bisidder ved at ringe til Børnetelefonen på: 116 111 eller direkte til bisidderafdelingen på: 35 55 55 59 (åbent 9-16). Som forælder, pårørende eller fagperson kan man også ringe til Børns Vilkårs bisidderafdeling på samme telefonnummer.

## **Familieorienteret rådgivning – henvendt til børn, unge, forældre og gravide i Odense Kommune**

Alle børn, unge og forældre i Odense Kommune kan få hurtig, gratis og anonym rådgivning op til barnets 18. år. Gravide er også velkomne. Rådgivningen varetages af familiebehandlere, og der gives rådgivning og vejledning til:

Bedre trivsel i hverdagen

At løse problemer i forhold til samspillet i familien

At få det bedre i familien

At få bedre kommunikation i familien

At tale med nogen om en sorg eller krise

Problemer i forhold til skilsmisse og samvær

At håndtere problemer i forhold til skole, børnehus eller dagpleje

At finde ud af hvor man skal henvende sig for at få den rette hjælp

Det er muligt at få kontakt med en familiebehandling i skolen, i børnehuset, i dagplejen eller ved at kontakte den Åbne Anonyme Rådgivning.

Det anbefales at rette henvendelse telefonisk for at aftale en tid til samtale.

Telefontid:

Mandag-fredag fra kl. 09.00-12.00

### **Kontakt:**

Familiebehandlerne

Ørbækvej 100

5220 Odense SØ

Telefon: 61 63 01 04

Hjemmeside: <https://www.odense.dk/borger/familie-boern-og-unge/boern-og-unge-med-saerlige-behov/familieorienteret-raadgivning/almenonraadet-sundhed-og-forebyggelse>

## **Mødrehjælpen – rådgivning og vejledning til gravide og børnefamilier**

Mødrehjælpen tilbyder generel rådgivning og vejledning til gravide og børnefamilier i sårbare situationer. Rådgivningen kan eksempelvis omhandle:

Skilsmisse/samlivsophævelse

Barnets bopæl

Samvær, forældremyndighed

Tvivl om abort

Vold i familien

Uddannelse og arbejde

Sociale rettigheder

Mødrehjælpen tilbyder både personlig rådgivning, telefonrådgivning og chatrådgivning. Det er nødvendigt at bestille tid til personlig rådgivningssamtale.

Holdepunkt er Mødrehjælpens landsdækkende rådgivning for gravide og forældre. Her kan du få rådgivning og støtte uanset om du er mor, far eller endnu kun er gravid. I telefonen møder du en socialrådgiver, og sammen afklarer I, hvordan Mødrehjælpen kan hjælpe dig videre.

Telefonrådgivning:

Telefon: 33 45 86 00

#### Åbningstider:

Mandag og tirsdag fra kl. 09.00-14.00

Onsdag fra kl. 09.00-11.30 og 12.30-15.00

Torsdag fra kl. 09.00-16.00

Fredag fra kl. 09.00-11.30

#### Personlig rådgivning:

Du kan bestille tid til personlig rådgivning ved at ringe til Mødrehjælpen på 33 45 86 00 indenfor åbningstiderne ovenfor.

#### Chatrådgivning:

Du kan modtage chatrådgivning på følgende link: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/chat/>

#### Åbningstider:

Mandag fra kl. 12.30-14.00

Tirsdag fra kl. 09.00-14.30

Onsdag fra kl. 12.30-15.00 Torsdag fra kl. 09.00-12.30

Fredag fra kl. 09.00-11.30

#### Kontakt:

Mødrehjælpen

Dronningegården

Dronningensgade 23

5000 Odense C

Telefon: 33 45 86 00

Chatrådgivning: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/chat/>

E-mail: [moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk](mailto:moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk)

Hjemmeside: [www.moedrehjaelpen.dk](http://www.moedrehjaelpen.dk)

## Rådgivning og støtte til voksne

### Center mod menneskehandel – HOTLINE ved mistanke om menneskehandel

Ved mistanke om menneskehandel kan Center Mod Menneskehandel kontaktes via deres hotline eller indberetningsformular.

#### Kontakt - hotline:

Hotlinetelefon: 70 20 25 50

Hjemmeside: <https://www.cmm.dk/kontakt/har-du-mistanke-om-at-en-person-er-handlet>

#### Åbningstider - hotline:

Center mod Menneskehandels hotline har åbent på hverdage mellem kl. 8.30 - 16.00 og weekend og helligdage mellem kl. 9.00 - 15.00.

Du kan være anonym, når du ringer. Udenfor åbningstiden kan du lægge en besked på telefonsvareren.

Du kan også kontakte politiet.

#### Indberetningsformular:

Ønsker du at indberette en mistanke om, at en person kan være offer for menneskehandel, kan du lave en anonym indberetning via kontakformularen på denne side: <https://www.cmm.dk/kontakt/har-du-mistanke-om-at-en-person-er-handlet>

Din indberetning behandles fortroligt. Socialstyrelsen har ikke adgang til andre oplysninger om dig end dem, der tages i skemaet.

VIGTIGT: Hvis henvendelsen giver anledning til det, vil Center mod Menneskehandel overlevere beskeden til politiet.

Hvis du har mistanke om, at der er tale om et kriminelt forhold, henvises der til, at du benytter politiets indberetning.

## Institut for Menneskerettigheder – ligebehandlingsrådgivning til personer, der oplever diskrimination

Institut for Menneskerettigheder giver rådgivning og bistand til personer, der føler sig udsat for diskrimination på grund af deres køn, race eller etniske oprindelse. Instituttets Ligebehandlingsrådgivning tilbyder rådgivning om retten til ikke at blive diskrimineret og bistand til at gå videre med en sag.

Rådgivningen kan kontaktes på telefon eller e-mail:

Telefon: 32 69 86 66

E-mail: [ligebehandling@humanrights.dk](mailto:ligebehandling@humanrights.dk)

Åbningstider:

Mandag-torsdag fra kl. 12.00-15.00

### Kontakt:

Institut for Menneskerettigheder

Wilders Plads 8K

1403 København K

Hjemmeside: [www.menneskeret.dk/raadgivning](http://www.menneskeret.dk/raadgivning)

## Seksuelle overgreb

### CSM SYD – værested, rådgivning og vejledning for voksne, der har oplevet seksuelle overgreb inden det fyldte 18. år samt rådgivning til pårørende og fagpersoner

CSM SYD tilbyder åben og anonym rådgivning til mennesker med senfølger efter incest, seksuelt misbrug og seksuel krænkelse. Det er muligt at:

få individuelle samtaler eller gruppeforløb

deltage i sociale tilbud

få socialfaglig bistand ved socialrådgiver

bisidderhjælp (tilbud til borgere på Fyn)

Telefonrådgivningen ved CSM SYD er nedlagt, men der henvises til den erfaringsbaserede rådgivning ved CSM ØST, der tilbyder rådgivning via telefon og chat. Læs mere på CSM ØSTs hjemmeside her: <https://csm-danmark.dk/ost/>

Åbningstider for CSM ØST telefonrådgivning:

Mandag fra kl. 16.30-19.30

Tirsdag fra kl. 13.00-16.00

Åbningstider for CSM ØST chatrådgivning:

Mandag fra kl. 16.30-19.30

Tirsdag fra kl. 10.00-12.30, 13.00-16.00 og 19.00-22.00

Onsdag fra kl. 16.30-19.00

Torsdag fra kl. 10.30-13.30 og 18.00-21.00

Åbningstider for CSM SYD chatrådgivning:

Mandag fra kl. 11.00-13.30 og 16.30-19.30

Tirsdag fra kl. 13.00-16.00

Onsdag fra kl. 16.30-19.00

Torsdag fra kl. 18.00-21.00

### Kontakt:

Center For Seksuelt Misbrugte Syd – Frivilligsektion

Kongensgade 72, 1. Sal

5000 Odense C

Telefon: 66 14 66 33



E-mail: [info@csm-syd-frivilligsektion.dk](mailto:info@csm-syd-frivilligsektion.dk)

Hjemmeside: <https://csm-danmark.dk/syd/>

Du kan henvende dig til CSM Syd på 66 14 66 33 eller på mail. Åbningstider for telefonen er:

Mandag og onsdag fra kl. 10.00-15.00

Tirsdag og torsdag fra kl. 18.00-21.00

## Særlige tilbud til flygtninge og indvandrere

### Eftersøgningstjeneste – Opsporing og genforening af familier

Røde Kors arbejder for, at mennesker får kendskab til, hvad der er sket med deres forsvundne slægtninge. International Røde Kors kan få adgang til fængsler og lejre, hvor de har mulighed for at registrere de indsatte, formidle beskeder og kontakte pårørende.

Røde Kors' Eftersøgningstjeneste tilbyder:

Eftersøgning – En eftersøgning kan kun iværksættes på initiativ af nære slægtninge. Denne service er også henvendt til personer, der har mistet kontakten med deres familie på grund af krig, konflikt væbnet oprør eller katastrofe. Der skal udfyldes en Tracing Request.

Røde Kors Meddelelse – En Røde Kors Meddelelse er en fortrykt blanket til en helt personlig besked. Røde Kors kan levere breve fra hånd til hånd til den fjerneste krog af verden – til et krigsområde, en flygtningelejr eller et fængsel.

Attestation of Detention – Dansk Røde Kors kan via Den Internationale Røde Kors Komité (ICRC) hjælpe med at få udsendt et fængselsbevis, hvis en person har været fængslet og er blevet besøgt af ICRC i fængslet.

Tilbuddet er gratis og fortroligt.

#### **Kontakt:**

Røde Kors

Eftersøgningstjeneste

Blegdamsvej 27

2100 København Ø

Telefon: 35 25 92 00

E-mail: [tracing@rodekors.dk](mailto:tracing@rodekors.dk)

Hjemmeside: <https://www.rodekors.dk/naturkatastrofer/eftersoegningstjenesten> og <https://www.rodekors.dk/tracing>

### Indvanderrådgivningen – Odense

Indvanderrådgivningen tilbyder personlig og anonym rådgivning inden for udlændingeområdet såsom:

- Familiesammenføringer
- Opdragelseskonflikter
- Tvangsægteskaber
- Den svenske model
- Vold mod udenlandske kvinder
- Flygtningesager
- Opholds- og arbejdstilladelse
- Visum

#### **Kontakt:**

Odense Indvandrerådgivningen:

Telefon: 26 22 36 11

Hjemmeside: [www.indvanderraadgivningen.dk](http://www.indvanderraadgivningen.dk)

# Traumebehandlingstilbud

## Afdeling for Traume- og Torturoverlevende – rådgivning og behandling

Afdeling for Traume- og Torturoverlevende (ATT) er to afdelinger i Psykiatrien i Region Syddanmark. ATT afhjælper følgerne af krigs-, tortur- og flugttraumer hos mennesker med flygtninge- og indvandrebaggrund, samt følgerne af tjeneste relaterede traumer hos hjemvendte danske soldater, som har udviklet diagnosen PTSD (Post Traumatic Stress Disorder).

Afdelingen yder differentieret, tværfaglig og helhedsorienteret behandling til mennesker med PTSD og traumer efter oplevelser med krig, flugt og tortur. Behandlingen varetages af psykologer, fysioterapeuter og socialrådgivere. Det er mulighed for at få en tolk stillet til rådighed, når det er nødvendigt.

Behandlingen på ATT er ambulant, og der tilbydes tre forskellige behandlingsforløb:

- Individuel behandling ved socialrådgiver, psykolog og fysioterapeut
- Gruppebehandling ved socialrådgiver, psykolog og fysioterapeut
- Behandling i eget hjem ved socialrådgiver, fysioterapeut og familierapeut.

ATT tilbyder derudover familiebehandling.

### Uddannelse, rådgivning og formidling

Afdeling for Traume- og Torturoverlevende tilbyder uddannelse, rådgivning og formidling til lærere, pædagoger, socialrådgivere, psykologer osv., da det har stor betydning for behandling og resocialisering af flygtninge med komplekse traumer, at sundhedsprofessionelle har viden om de særlige forhold, der gør sig gældende for denne målgruppe.

### Kontakt:

Afdeling for Traume- og Torturoverlevende - Odense  
Toldbodhusevej 4, 2. sal  
5000 Odense

Telefon Odense: 99 44 46 00

Telefontider Odense:

Mandag-torsdag fra kl. 8.00-15.00

Fredag fra kl. 8.00-14.00

Afdeling for Traume- og Torturoverlevende – Vejle  
Vestre Engvej 51, Indgang B., 3. Sal  
7100 Vejle

Telefon Vejle: 99 44 46 00

Hjemmeside: <https://psykiatriensyddanmark.dk/afdelinger/ovrigt-afdelinger/afdeling-for-traume-og-torturoverlevende-att>

## Indvandrermedicinsk Klinik – udredning af patienter med anden etnisk baggrund

Indvandrermedicinsk Klinik er en tværfaglig ambulant klinik for patienter med anden etnisk baggrund end dansk med langvarige, vanskelige og uafklarede sygdomsforløb og/eller komplicerede problemer med undersøgelser og behandling. Indvandrermedicinsk Klinik ønsker at styrke sygehusets håndtering af indvandrerpatienter lige fra de bliver henvist til sygehuset til eventuel viderebehandling hos egen læge eller i kommunen.

Indvandrermedicinsk Klinik modtager patienter med indvandrerbaggrund, der har behov for:

- Tværfaglig vurdering
- Vurdering på tværs af sygehusspecialer
- Længere udredningsforløb involverende flere sygehusafdelinger
- Sværere sociale og somatiske behandlingstilstande
- Fællesindsats mellem sygehus, kommune og almen praksis
- Tilknytning af forløbskoordinator
- Tæt opfølgning i særligt ambulatorium

Indvandrermedicinsk Klinik modtager primært patienter bosiddende på Fyn.

Patienter skal henvises til klinikken, og de skal opfylde et eller flere af følgende kriterier:

- Behov for tværfaglig og tværspeciale vurdering i hospitalsregi
- Betydelige og langvarige complianceproblemer
- Sværere sociale og somatiske blandingstilstande der ikke kan håndteres alene i primærsektor
- Behov for koordineret indsats mellem sygehus, kommune og almen praksis
- Udredningsforløb involverende flere sygehusafdelinger
- Behov for forløbskoordinator til optimering af udredning og/eller behandling
- Symptomer fra flere organsystemer med uklar grundsygdom

**Kontakt:**

Indvandrermedicinsk Klinik  
Indgang 112  
Kløvervænget 10, stuen  
5000 Odense

Telefon: 65 41 32 51

Telefontid: mandag-fredag fra kl. 08.00-15.00

Hjemmeside: <https://ouh.dk/til-patienter-og-parorende/odense/klinikker/indvandrermedicinsk-klinik>

## **Rehabiliteringscenter for Torturofre (RCT Jylland) – behandling og rehabilitering af torturofre og andre traumatiserede flygtninge**

RCT-Jylland er en selvejende institution med driftsoverenskomst med Region Syddanmark, og behandlingen foregår i Haderslev eller Hviding. Centret tilbyder specialiseret behandling og rehabilitering til mennesker, der har været udsat for traumatiserede hændelser, og som følge heraf lider af PTSD og en række følgesygdomme. Centeret tilbyder også behandling til patientens nærmeste pårørende.

Behandlingen er tværfaglig og varetages af psykologer, fysioterapeuter og socialrådgivere, og der arbejdes ud fra en helhedsforståelse af patienternes liv. Centret gør desuden brug af lægekonsulenter.

Henvi sning:

Henvi sning sker via egen læge eller anden speciallæge.

**Kontakt:**

RCT  
Gravene 16A, 1. sal  
6100 Haderslev

Telefon: 74 53 25 35

Åbningstider:

Mandag-torsdag fra kl. 8.00-15.30

Fredag fra kl. 8.00-12.00

Hjemmeside: [www.rct-jylland.dk](http://www.rct-jylland.dk)

# Børn og unge

## Misbrug – børn og unge

### Unge & Rusmidler – gratis behandling og anonym rådgivning til unge under 30 år, der har problemer med rusmidler og deres forældre

#### Anonym rådgivning

Unge & Rusmidler tilbyder anonym rådgivning til unge under 30 år, som ikke har brug for behandling, men gerne vil snakke om deres brug af rusmidler. Rådgivningen er for unge, der er under 30 år og bor, gør ophold eller går på ungdomsuddannelse i Odense Kommune.

Ring til Unge & Rusmidler i Odense på 63 75 26 30 for at høre mere om de forskellige tilbud.

#### Behandling

Unge & Rusmidler tilbyder behandling til unge under 30 år. Behandlingen er gratis og foregår ambulantly hos Unge & Rusmidler i Odense. Du kan læse mere om behandling til unge over 18 år her:

<https://www.odense.dk/ungeogrusmidler/unge/behandling-018> og til unge under 18 år her:

<https://www.odense.dk/ungeogrusmidler/unge/behandling-u18>

#### Tilbud til forældre og pårørende

Unge & Rusmidler i Odense tilbyder bekymrings samtale til forældre eller andre nære pårørende til en ung med et problematisk brug af rusmidler.

Som forælder til en ung under 25 år, der bor eller går på ungdomsuddannelse i Odense Kommune, kan man også gøre brug af forælder-rådgivningen, der er et tilbud til forældre til en ung, der bor eller går på en ungdomsuddannelse i Odense Kommune og har problemer, der kan være knyttet til brugen af for mange rusmidler. Tilbuddet er anonymt og gratis. Læs mere her: <https://www.odense.dk/ungeogrusmidler/paaroerende>

#### Kontakt:

Behandlingscenter - Unge & Rusmidler

Slotsgade 7, indgang i gården

5000 Odense

#### Åbningstider:

Mandag-onsdag fra kl. 8.00-15.30

Torsdag fra kl. 8.00-17.30

Fredag fra kl. 8.00-13.00

Telefon: 63 75 26 30

#### Telefontider

Mandag-onsdag fra kl. 10.00-12.00 og 13.00-15.00

Torsdag fra kl. 10.00-12.00, 13.00-14.30 og 15.00-17.00

Fredag fra kl. 10.00-12.00

Mail: [ungeogrusmidler@odense.dk](mailto:ungeogrusmidler@odense.dk)

Hjemmeside: <https://www.odense.dk/ungeogrusmidler>

### TUBA – terapeutisk rådgivning for unge ml. 14-35 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer

Tuba er en gratis, terapeutisk rådgivning for unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer. Tuba tilbyder både online rådgivning, individuel terapi og gruppeterapi, og medarbejderne består af psykologer og psykoterapeuter. Terapien i Odense-afdelingen er for unge mellem 14-24 år, uanset hvilken kommune de bor i og for unge mellem 25-35 år, der bor i Odense Kommune.

### Online rådgivning

Tuba tilbyder online rådgivning i form af chatrådgivning, brevkasse og SMS-rådgivning.

Chatrådgivningen er en personlig, anonym samtale med en af TUBAs rådgivere.

Åbningstider for chatrådgivningen:  
Mandag-torsdag fra kl. 18.00-21.00

Find chatrådgivningen her: <https://tuba.dk/find-hjaelp/chat/>

Brevkassen er døgnåben, og du kan forvente svar inden for 1 uge. Du finder brevkassen her: <https://tuba.dk/letters/>

### SMS-rådgivning:

Du kan SMS'e til TUBA døgnet rundt på 50 18 18 00. Rådgiverne besvarer SMS i chattens åbningstid, mandag-torsdag fra kl. 18.00-21.00.

### **Kontakt**

TUBA Odense  
Kongensgade 31A, 1. Og 2. Th,  
5000 Odense

Telefon: 30 85 81 79  
E-mail: [odense@tuba.dk](mailto:odense@tuba.dk)  
Website: [www.tuba.dk](http://www.tuba.dk)

## **Rådgivning og støtte til børn og unge**

### **Børns vilkår – telefonrådgivning for børn og unge**

#### Børnetelefonen

Børnetelefonen er for alle børn og unge, der har brug for rådgivning, trøst eller en voksen, der har tid til at lytte. Børn kan også få rådgivning på sms, chat eller gennem brevkasse.

Det er gratis og anonymt at ringe til Børnetelefonen.

Børnetelefonens rådgivere kan også tilbyde en professionel bisidder til børn, der har brug for hjælp i mødet med den offentlige forvaltning.

#### **Kontakt:**

Børnetelefonen: 116 111 (døgnåben året rundt)  
Hjemmeside: [www.bornetelefonen.dk](http://www.bornetelefonen.dk)

Her er der også mulighed for chatrådgivning samt for at skrive til Børnetelefonen.

### **RED Center – rådgivning om æresrelaterede konflikter til unge (op til 30 år), forældre og fagfolk**

RED Rådgivning tilbyder professionel, anonym rådgivning om æresrelaterede konflikter til unge, forældre og fagfolk.

#### Telefonisk rådgivning:

Rådgivning til unge på telefon: 70 27 76 66

Rådgivningen er åbent alle dage døgnet rundt, og man kan ringe anonymt.

#### Skriftlig rådgivning (brevkasse):

Man kan skrive til den anonyme brevkasse på: <https://red-center.dk/raadgivning/for-unge/raadgivningstilbud/anonym-brevkasse/>

#### Personlig rådgivning:

Det er muligt at komme til et personligt møde med en rådgiver på RED Centers kontor i København. Rådgiverne har tavshedspligt, og når du kontakter os, kan du være anonym. Hvis du ikke har mulighed for at komme til en samtale i

København, kan en rådgiver mødes med dig et andet sted, uanset hvor i landet du bor. Det kan være hos din læge, på din skole, hos en sagsbehandler eller et andet sted. Vi kan mødes overalt i Danmark, men vi mødes aldrig hjemme hos dig eller hos dine venner.

Ring 70 27 76 66 for at lave en aftale med en af vores rådgivere. Vores hotline er åben døgnet rundt alle ugens dage.

#### **Kontakt**

Hjemmeside: <https://red-center.dk/raadgivning/for-unge/>

### **Headspace – rådgivning til børn og unge i alderen 12-25 år**

Headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12 til 25 år. I Headspace kan de unge tale om alt eksempelvis angst, selvskade, ensomhed, jobsøgning, kærestesorg osv.

Det er både muligt at møde op personligt og ringe eller skrive (via sms, chat og mail) til Headspace.

#### **Kontakt:**

Headspace Odense  
Jernbanegade 3, 4. sal  
5000 Odense

#### **Åbningstider:**

Mandag til torsdag fra kl. 11.00-18.00

Telefon: 53 73 30 04

SMS: 1403 – husk at starte din besked med "hs odense"

Chat: <https://headspace.dk/tal-med-os/#chat-med-os>

Mail: skriv til Headspace ved at udfylde deres kontaktformular her: <https://headspace.dk/skriv-til-os/>

Hjemmeside: [www.headspace.dk/odense](http://www.headspace.dk/odense)

### **PigeLiv – forening med bl.a. lektiehjælp for piger fra 5. klasse og op i Vollsmose og omegn**

Pigeliv er en forening, der har til formål at styrke det sociale sammenhold for piger i Vollsmose og omegn. Pigeliv har åbent to gange ugentligt, og de tilbyder blandt andet lektiehjælp.

Piger fra 13 år og opefter kan benytte sig af tilbuddene.

#### **Åbningstider:**

Mandag og onsdag fra kl. 16.00-19.00

#### **Kontakt:**

Pigeliv  
Vollsmose Allé 14  
5240 Odense

E-mail: [admin@pigeliv.net](mailto:admin@pigeliv.net)

Hjemmeside: <https://www.facebook.com/Pigeliv/>

### **Sexlinien for Unge – information og rådgivning for unge ml. 15-25 år**

Sexlinien for unge er en informations- og rådgivningsportal om sex, køn, prævention, følelser, seksualitet, kærlighed, seksuelle rettigheder, krop og seksygdomme for unge mellem 15 og 25 år. Sexlinien tilbyder anonym rådgivning via telefon, chat og brevkasse om seksuelle spørgsmål og problemer. Rådgiverne er anonyme, og de fleste er studerende.

#### **Kontakt:**

Telefonrådgivning: 70 20 22 66

Chatrådgivning: <https://www.sexlinien.dk/chat>

Brevkassen: <https://www.sexlinien.dk/landingpages-sexlinien/brevkassen/brevkassen?BrevkasseCat=8>

Hjemmeside: [www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk)

#### **Åbningstider:**

Telefonrådgivning er åben mandag til fredag fra kl. 15.00-19.00 Chatrådgivningen er åben mandag til fredag fra kl. 15.00-19.00

# Tilbud og rådgivning under DRC Dansk Flygtningehjælp

## DRC Dansk Flygtningehjælp

### DRC Dansk Flygtningehjælps asylrådgivning

Asylrådgivningen tilbyder personlig rådgivning til asylansøgere i Danmark. Der gives rådgivning om:  
Alle faser af asylproceduren, herunder også før en ansøgning om asyl, eller efter endeligt afslag fra de danske myndigheder

Frihedsberøvelse

Genoptagelse af sager

Dublin-reglerne

Udsendelse fra Danmark

Hjælp til breve man ikke forstår

DRC Dansk Flygtningehjælp har forskellige muligheder for at få rådgivning – både via telefon, mail, video samt ved personligt fremmøde efter aftale.

Telefon: 33 73 50 00

Der er telefontid fra kl. 9-15 mandag til fredag.

Onsdage fra kl. 13-15 er der en arabisk tolk til stede.

Torsdage fra kl. 13-15 er der en farsi tolk til stede.

Tirsdage og fredage fra kl. 13-15 er der en ukrainsk tolk til stede.

Rådgivning via e-mail: [advice@drc.ngo](mailto:advice@drc.ngo)

Personlig rådgivning:

DRCs asylafdeling tilbyder fortsat uvildig hjemrejserådgivning samt juridisk og anden rådgivning til asylansøgere i alle faser af asylproceduren, selv om Hjemrejsestyrelsen fra 1. oktober 2020 har overtaget opgaven med at håndtere afviste asylansøgere hjemrejse.

**Kontakt Rådgivningstjenesten:**

Telefon: 33 73 50 00

Mail: [return.advice@drc.ngo](mailto:return.advice@drc.ngo)

Adresse:

DRC Dansk Flygtningehjælp

Borgergade 10

1300 København K

Hjemmeside: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/asyl-og-repatriering/for-asylansogere/radgivning/>

### DRC Dansk Flygtningehjælps Dublin-retshjælp – klagemulighed i Dublin-sager

DRC Dansk Flygtningehjælps Asylafdeling kan kontaktes vedrørende Dublin-sager, hvor der ønskes at klage over Udlændingestyrelsens beslutning om, at en person skal sendes tilbage til et andet europæisk land.

DRC Dansk Flygtningehjælp vil hjælpe personen med at klage over afgørelsen. Klagen sendes efterfølgende til Flygtningenævnet, som træffer den endelige afgørelse.

**Kontakt Asylrådgivningen:**

Telefon: 33 73 50 00



Der er telefontid fra kl. 9-15 mandag til fredag.  
Onsdage fra kl. 13-15 er der en arabisk tolk til stede.  
Torsdage fra kl. 13-15 er der en farsi tolk til stede.  
Tirsdage og fredage fra kl. 13-15 er der en ukrainsk tolk til stede.

Mail: [return.advice@drc.ngo](mailto:return.advice@drc.ngo)

Hjemmeside: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/asyl-og-repatriering/for-asylansogere/retshjaelp/>

## **DRC Dansk Flygtningehjælps rådgivning om repatriering – frivillig hjemvenden**

DRC Dansk Flygtningehjælp tilbyder rådgivning og information til flygtninge og indvandrere, som overvejer at vende frivilligt tilbage til deres hjemland eller et tidligere opholdsland.

Hjemmeside: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/asyl-og-repatriering/om-at-vende-hjem/>

Telefonrådgivning:

Det er muligt at få telefonrådgivning på dansk, engelsk, bosnisk, serbisk, kroatisk, arabisk, kurdisk, somalisk, urdu og punjabi.

Telefontider:

Dansk og engelsk:

Mandag til fredag fra kl. 9-14

Telefon: 33 73 50 00

Bosnisk/serbisk/kroatisk:

Mandag til fredag fra kl. 9 -14

Telefon: 33 73 52 33

Arabisk:

Mandag til fredag fra kl. 9 -14

Telefon: 33 73 52 28

Telefon: 33 73 52 22

Kurdisk:

Mandag til fredag fra kl. 9-14

Telefon: 33 73 52 28

Somalisk:

Mandag til fredag fra kl. 9-14

Telefon: 33 73 53 11

Urdu/Punjabi:

Mandag til fredag fra kl. 9-14

Telefon: 33 73 52 05

Individuel rådgivning:

Hvis en borger ønsker individuel rådgivning om sine rettigheder i forbindelse med at vende hjem, skal han/hun sende et oplysningsskema. Oplysningsskemaet kan findes på denne hjemmeside i bunden af siden:

<https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/asyl-og-repatriering/om-at-vende-hjem/kontakt/>

Der findes to typer oplysningsskemaer - et oplysningsskema for generel rådgivning og et oplysningsskema for inddragelsessager.

Hvis man har fået brev fra udlændingestyrelsen om inddragelse/nægtelse af forlængelse af opholdstilladelse, skal 'Oplysningsskema inddragelsessager' udfyldes. Man kan få rådgivning om frivillig tilbagevenden, hvis ens opholdstilladelse bliver inddraget.

Det er muligt at udfylde skemaerne direkte fra hjemmesiden og sende det elektronisk. Men det er også muligt at downloade oplysningsskemaet, udfylde, printe og sende skemaet med post eller at indscanne og sende det til [atvendehjem@drc.ngo](mailto:atvendehjem@drc.ngo).

**Kontakt:**

DRC Dansk Flygtningehjælp  
Borgergade 10  
1300 København K

## Center for Udsatte Flygtninge - rådgivning til fagpersoner om flygtninge med traumer

Center for Udsatte Flygtninge tilbyder rådgivning via telefon og e-mail i daglige spørgsmål vedrørende udsatte flygtninge såsom:

Hvordan ved jeg, at en flygtning har traumer?  
Hvordan kan jeg selv støtte flygtningen, og hvornår skal jeg henvise til andre faggrupper?  
Hvem kan jeg henvise til, når en flygtning har brug for behandling?

Center for Udsatte Flygtninge er et videnscenter om integration og rehabilitering af flygtninge med traumer og andre udsatte flygtninge.

Center for Udsatte Flygtninge tilbyder rådgivning via telefon og e-mail, hvis du mangler et godt råd eller har brug for sparring. Center for Udsatte Flygtninge hjælper dig med svar på de spørgsmål, du møder i din kontakt med udsatte flygtninge. Den gratis rådgivning henvender sig især til sagsbehandlere, sundhedsplejersker, folkeskolelærere, pædagoger, frivillige og PPR-medarbejdere. Flygtninge og deres pårørende kan også selv få vejledning, ligesom studerende og privatpersoner er velkomne.

**Kontakt:**

Telefon: 33 73 53 39 (alle ugens dage kl. 9-16)  
E-mail: [udsatte@drc.ngo](mailto:udsatte@drc.ngo)  
Hjemmeside: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/integration-i-danmark/videnscenter/center-for-udsatte-flygtninge-onepage/>

## DFUNK Fyn – DRC Dansk Flygtningehjælp Ungdom

### Ung-til-ung-grupper i Odense – unge flygtninge kan møde andre lokale unge

DFUNK har organiseret ung-til-ung-grupper, hvor unge flygtninge kan møde andre lokale unge og deltage i forskellige fritidsaktiviteter, såsom udflugter, fællesspisning, filmaftener, idræt, spil mm.  
Hvis du kender til flygtninge, der har brug for kontakt til andre unge, kan du kontakte til ung-til-ung-gruppen.

**Kontakt:**

E-mail: [mail@dfunk.dk](mailto:mail@dfunk.dk)  
Telefon: 26 77 89 40  
Hjemmeside: <https://dfunk.dk/ung-til-ung/>

Ung-til-ung i Odense (Facebook-gruppe): <https://www.facebook.com/groups/188683907877863/>

### Madmekka

Madmekka er et madfællesskab i DFUNK, hvor unge mødes om madlavning og fællesspisning. Her udveksler deltagere madkulturer, danser kædedans, spiller spil og spiser mad fra hele verden. Alle kan byde ind med opskrifter eller forslag til menuer.

Der er Madmekka i Odense hver anden søndag (ulige uger) kl. 16.30 i Ungdomshuset.

Læs mere her: <https://dfunk.dk/madmekka/>