



Links

Til gode råd og vejledning



Herunder finder du en række links og telefonnumre, hvor du - som ung, forældre eller underviser - kan søge råd og vejledning indenfor nogle af de problemstillinger, du kunne have brug for at vide noget om.

På de links herunder kan du søge hjælp, hvad enten du selv er misbruger eller pårørende til en misbruger, dvs. hvis en i din familie eller en af dine venner drikker for meget, eller du kan få gode oplysninger om alkohol.

www.hope.dk

www.goda.dk

www.altomalkohol.dk

www.netstof.dk

Chat

Sikkerchat.dk er en oplysningsside om online-sikkerhed for børn og unge. Siden er et samarbejde mellem Red Barnet og Det Kriminalpræventive Råd og har eksisteret siden 2001 i forskellige udgaver.

www.sikkerchat.dk

Doping

Her kan du få alle oplysninger om doping. Her findes også en side specielt til skolens ældste elever.

www.doping.dk

Ensomhed

Ventilen arbejder efter ung-til-ung-princip. Det vil sige, at alle der er engageret i Ventilerne er frivillige unge mellem 18 og 30 år. Det er ganske almindelige unge, som har forståelse for de problemer, unge kan møde i deres hverdag, f.eks. problemer med job, skole, familie, venner og kærester.

Ventilen har ingen tilknytning til partipolitik, religion el. lign.

www.ventilen.dk

Følelser

Går du rundt med spørgsmål eller problemer, som du ikke ved hvem du skal dele med, kan du bruge "Ung på linje". På hjemmesiden kan de kontaktes alle hverdage mellem kl. 19 og 22. Du kan også ringe til "Ung på linje" alle hverdage mellem kl. 18 og 22, samt søndag mellem kl. 15 og 22. Begge steder er det andre unge mennesker, der sidder klar til at hjælpe og svar på spørgsmål.

www.ungonline.dk

Telefon: 70 12 10 00

Homoseksualitet

På nedenstående hjemmeside kan du få oplysninger, hjælp og svar vedrørende det at være bøsse eller lesbisk. Rådgivningen foregår enten over telefonen (tirsdag mellem kl. 19 og 21) eller gennem deres brevkasse på hjemmesiden. Du er anonym.

www.lbl.dk

Telefon: 33 36 00 80

Misbrug

På hjemmesiden nedenfor kan du søge hjælp, hvis du har misbrugsproblemer. Siden henvender sig særligt til unge og du kan få hjælp til behandling, læse andres historier og selv deltage i debatten. Derudover er det muligt at stille spørgsmål, samt læse nærmere om stoffer og deres virkning. Siden kan også hjælpe dig, hvis du er barn af en misbruger eller har venner, der tager stoffer.

www.drugbuster.dk

Problemer

Har du problemer som du ikke ved, hvem du skal snakke med om? Det kan være alt fra kærestesorger til problemer med dine forældre eller noget helt andet, så kan du ringe til Børnetelefonen eller benytte Børnechatten hos Børns Vilkår. Telefonen er åben mandag til torsdag kl. 12-21 og fredag kl. 12-19. Begge steder sidder rådgivere klar til at give råd og vejledning til børn og unge. Du kan være anonym.

www.bornenettet.dk

Telefon: 35 55 55 55

Ryging

Hvis du gerne vil holde op med at ryge har du flere muligheder. Hos Kræftens Bekæmpelse findes en oversigt over muligheder for hjælp til rygestop i dit amt.

www.cancer.dk eller www.xhale.dk

www.liv.dk

Seksuelt misbrug

Hos "Støttecenter mod Incest i Danmark" kan du få hjælp, hvis du har været udsat for seksuelt overgreb eller kender nogen, der har været. Du kan få informationer på deres hjemmeside eller kontakte deres anonyme telefonrådgivning mandage mellem kl. 17 og 21.

www.incest.dk

Telefon: 33 36 00 90 eller 33 36 00 99

Selv mord

Går du med tanker om selvmord kan du få hjælp hos "Livslinien". Dem kan man komme i kontakt med på to måder, enten kan man skrive til deres brevkasse, som man finder på hjemmesiden eller man kan ringe til deres telefon, som er åben hver dag mellem kl. 11 og 23. Du er anonym, og dem du taler med har tavshedspligt.

www.livslinien.dk

Telefon: 70 201 201

Sex

Har du spørgsmål vedrørende sex kan du få hjælp på hjemmesiden herunder, som særligt henvender sig til unge mennesker. På siden findes der en brevkasse, hvor man kan stille spørgsmål eller blot læse andres. Derudover er det muligt at læse artikler med forskellige temaer, f.eks. abort. Har man akut brug for at få svar på et spørgsmål kan man samtidig ringe til "Sexlinien" alle hverdage mellem kl. 15 og 17. Det hele kan gøres anonymt.

www.sexlinien.dk

Telefon: 70 20 22 66

Er du i tvivl, om du er smittet med en seks sygdom, eller mangler du informationer, kan du på denne hjemmeside få oplysninger om alt, der har med seks sygdomme at gøre.

www.seksygd.dk

Skilsmisse

Mor og far skal skilles!

Siden henvender sig hovedsageligt til skilsmissebørn i alderen 9-14 år, og er blevet til i et samarbejde mellem Statsforvaltningerne, Velfærdsministeriet (tidligere Indenrigs- og Sundhedsministeriet) og Justitsministeriet (tidligere Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender).

www.morogfarskalskilles.dk

Sorg, tab og dødsfald

Har du mistet en af dine forældre eller er en af dine forældre alvorligt syg kan du få hjælp hos "Unge og Sorg". Her sidder unge i samme situation klar til at svare på spørgsmål eller få en snak. Du kan enten benytte dig af deres brevkasse på deres hjemmeside eller ringe på deres telefon, som har åbent mandag til torsdag mellem kl. 17 og 21.

www.ungeogsorg.dk

Telefon: 70 20 99 03

Spiseforstyrrelser

Har du en spiseforstyrrelse, er du i tvivl om du har en spiseforstyrrelse eller kender du nogen, der har en spiseforstyrrelse kan du finde hjælp hos "Center for Spiseforstyrrelser". Her kan du bl.a. finde oplysninger om behandlinger og information om det at have en spiseforstyrrelse. "Center for Spiseforstyrrelser" kan også kontaktes, hvis du har spørgsmål eller brug for en at snakke med. Det kan gøres enten via email eller telefon (tirsdag og torsdag mellem kl. 15.00 og 16.30, samt fredag mellem kl. 8.30 og 10.00). Du er anonym, og dem du taler med har tavshedspligt.

www.spiseforstyrrelser.net

E-mail: spiseforstyrrelser@buh.aaa.dk

Telefon: 77 89 43 17

Trafik

Rådet for Større Færdselssikkerhed, Vejdirektoratet, Trygfonden, arbejder sammen om at nedbringe antallet af trafikdræbte og kvæstede unge i trafikken.

www.dropdet.dk

Ungeproblemer

Forening der er under opstart . Formålet er at hjælpe børn og unge der har det svært.

www.fight4.dk

Vold

Mange forskellige informationer, tips, ideer, gode råd om at undgå at havne i voldelige situationer.

www.stopvold.info