

# Hjælp til selvhjælp

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

**NATURENS  
RIGE**

Opdateret Juni 2024



# FORORD

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

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

Målgruppen for tilbuddene er børn og unge til og med 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. Rettelser eller spørgsmål til kataloget kan sendes til Børn og Families hovedpostkasse [born.familie@rksk.dk](mailto:born.familie@rksk.dk) att. Børn og Families udviklingskonsulenter.

Kataloget findes elektronisk i nyeste udgave her:

[Elektronisk katalog](#)

# INDHOLD

<b>FORORD</b> .....	2
<b>INDHOLD</b> .....	3
<b>FÆLLESSKAB OG NETVÆRK</b> .....	7
Boblberg .....	7
FamilieRaketten – Café Værestedet Montana.....	7
Café Cozy Skjern.....	8
G-faktor – G-house og butik.....	8
Kirkens Korshær – Forældregruppe i Videbæk.....	9
Røde Kors – Familienetværk i Ringkøbing.....	9
Røde Kors – Familienetværk i Skjern .....	10
Blå Kors – Familienetværk i Skjern.....	10
Skjern-Tarm Familieklub.....	11
VENTILEN – Herning.....	11
Unge for Ligeværld i Ringkøbing og Skjern.....	11
<b>HJÆLP FORBUNDET MED RUSMIDLER</b> .....	13
Alkolinjen .....	13
Børnegruppen Åndehullet.....	13
FIF – Familien i Fokus .....	14
Rusmiddelbehandlingen.....	14
Rygestop .....	15
TUBA .....	15
<b>HJÆLP TIL ØKONOMISK UDSATTE</b> .....	16
Den Sociale Retshjælp.....	16
DGI-puljen, Foreningsliv for alle.....	16
Fødselsdagshjælp – Tarm og omegn.....	17
Julehjælp.....	17
På Fode Igen – gratis gældsrådgivning.....	18
<b>SKILSMISSE OG FÆLLES FORÆLDRESKAB</b> .....	19
<b>SKILSMISSE – HJÆLP TIL FORÆLDRE</b> .....	19
Familiereetshuset – Børnesagkyndig rådgivning.....	19
Familiereetshuset – Konfliktmægling.....	19

Familieretshuset – Rådgivnings- og afklaringsamtale .....	20
Familieretshuset – Samarbejds kursus .....	20
Kursus i fælles forældreansvar - KIFF .....	21
SES – Samarbejde efter Skilsmisse .....	21
<b>SKILSMISSE – HJÆLP TIL BØRN OG UNGE .....</b>	<b>22</b>
Skilsmissegrupper .....	22
Familieretshuset – Børnegrupper .....	22
Familieretshuset – Børnenes Skilsmissetelefon .....	23
Parterapi .....	23
Parkursus (PREP) .....	24
<b>RÅDGIVNING OG VEJLEDNING TIL FORÆLDRE .....</b>	<b>25</b>
Børns Vilkår – ForældreTelefonen .....	25
FBU ForældreStøtte .....	25
Forældrerådgivningen .....	26
E-læringsprogram – Pårørende til børn med autisme .....	26
E-læringsprogram – Pårørende til unge med autisme .....	27
E-læringsprogram – Pårørende til børn med ADHD .....	27
Sundhedsplejen .....	27
TeenageForældre.dk – Sundhedsstyrelsen .....	28
<b>TILBUD TIL BØRN AF FORÆLDRE MED PSYKISKE LIDELSER .....</b>	<b>29</b>
Børnegruppen Luftrummet .....	29
PsykiatriFonden .....	29
PsykiInfo Midt: Temaaftener om psykiatri .....	30
Pårørendeindsatsen: Bevar Barndommen .....	30
<b>TILBUD TIL BØRN OG UNGE I SORG .....</b>	<b>31</b>
Børn, unge & sorg .....	31
Sorggruppe .....	31
<b>TILBUD TIL BØRN OG UNGE MED ANGST .....</b>	<b>33</b>
Cool Kids .....	33
CEBU .....	33
Lær at tackle angst og depressioner for unge – fysisk eller online .....	34
<b>TILBUD TIL BØRN OG UNGE MED AUTISME .....</b>	<b>35</b>
Autismekonsulentordningen .....	35
E-læringsprogram – Unge med autisme .....	36
<b>TILBUD TIL BØRN OG UNGE MED ET HANDICAP OG DERES FAMILIER .....</b>	<b>37</b>
FamilieFOKUS .....	37
<b>TILBUD TIL FLYGTNINGE OG INDVANDRERE .....</b>	<b>38</b>
G-faktor – Kulturhaven .....	38
Multikulturelle Venner .....	38

Ungdommens Røde Kors (URK) – Netværkscafeen.....	39
Bydelsmødre.....	39
<b>TILBUD TIL NUVÆRENDE OG TIDLIGERE ANBRAGTE UNGE.....</b>	<b>41</b>
Et nemmere liv.....	41
Hjælp til selvhjælp.....	41
UNIK Online – Tilbud til anbragte eller tidligere anbragte unge .....	42
<b>TILBUD TIL SOCIALT UDSATTE.....</b>	<b>43</b>
BROEN.....	43
Fritidsslusen .....	43
Red Barnet – Familieoplevelsesklub i Ringkøbing-Skjern.....	44
Familierådgivningen.....	44
VENTILEN - Herning.....	45
Kollegiet i Tarm .....	46
Ungdommens Uddannelsesvejledning, UU Ringkøbing-Skjern.....	46
<b>TILBUD TIL UNGE MED PSYKISK MISTRIVSEL OG SELVMORDSTRUDEDE UNGE .....</b>	<b>48</b>
Klinik for selvmordsforebyggelse - Herning.....	48
Livslinien .....	48
Mindhjælper .....	49
Psykiatrisk Rådgivningstelefon .....	49
SIND-linjen.....	50
<b>TILBUD TIL VOLDSRAMTE OG SEKSUELT MISBRUGTE.....</b>	<b>51</b>
Center for Seksuelt Misbrugte .....	51
LOKK (Landsorganisation af kvindekrisecentre).....	51
Offerrådgivning Midt og Vestjyllands Politi.....	52
<b>TILBUD RELATERET TIL SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE .....</b>	<b>53</b>
Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) .....	53
Telefonrådgivning for spiseforstyrrelser.....	53
<b>ÅBEN RÅDGIVNING FOR BØRN OG UNGE .....</b>	<b>54</b>
Bag Facaden - Gratis psykoterapeutisk hjælp til unge .....	54
Børns Vilkår – Børnetelefonen/Børnechatten/SMS.....	54
Headspace – Rådgivning for børn og unge.....	55
Psykiatrisk Rådgivningstelefon .....	55
Åben Anonym Rådgivning for 3-17-årige.....	56
<b>ØVRIGE TILBUD.....</b>	<b>57</b>
Børns Vilkår – Børnebisidder .....	57
FrivilligVest .....	57
Langtidsrask.....	58
National hotline mod radikaliserings .....	58
Livsstils klinikken .....	59



RedenUng.....	59
Selvhjælp Frivillig Vest.....	60
SSP.....	61
Ungdomsskolen .....	61



## Boblberg

---

### Målgruppe

Boblberg er for alle, det er uforpligtende at bruge og det er helt gratis.

### Beskrivelse

Boblberg.dk er en borger-til-borger-portal, der danner rammerne for et digitalt fællesskab. Det er helt almindelige borgere fra hele landet, som bruger Boblberg til at skabe nye relationer på baggrund af fælles interesser og oplevelser. På Boblberg kan du finde nye fællesskaber – eller du kan skabe dine egne. Det er et uformelt forum, hvor det ikke handler om at opstille et perfekt billede. I stedet er Boblberg et sted, hvor du har en unik mulighed for at finde andre, der står i samme situation som dig, og leder efter det samme.

[Læs mere om Boblberg her](#)

**Kontakt** [support@boblberg.dk](mailto:support@boblberg.dk)

## FamilieRaketten – Café Værestedet Montana

---

### Målgruppe

Børnefamilier, der har lyst til at mødes med andre og få inspiration til det gode familieliv.

### Beskrivelse

FamilieRaketten er et familiefællesskab, hvor vi mødes hver uge omkring leg, aktiviteter og et fælles måltid. FamilieRaketten består af fire til syv børnefamilier med børn fra 3-12 år. Fælles for familierne er, at de gerne vil have et stærkere lokalt netværk og mere overskud som familie.

FamilieRaketten giver:

- Tid og rum til at hygge sammen som familie
- Et fællesskab med andre familier og redskaber til det gode familieliv derhjemme
- Inspiration til sjove lege, fælles måltider og hyggelige stunder som familie.

FamilieRaketten mødes hver torsdag kl. 16.00-19.00 på Café Værestedet, Vardevej 89, Skjern.

### Kontakt

Kontakt Café Værestedet på telefon 97 35 43 00 eller skriv en mail til Tanya på [tamo@kfumsoc.dk](mailto:tamo@kfumsoc.dk)

## Café Cozy Skjern

---

### Målgruppe

Unge der har brug for et tilbud om godt selskab

### Beskrivelse

Der afholdes Caféaften hver tirsdag fra kl. 15-18.30. De unge er med til at bestemme hvad, der laves på Caféen. I Caféen laver vi mad sammen, spiser sammen, hygger, spiller spil, går ture, tager på café eller tager en tur i biografen. Første gang er gratis, derefter koster maden 20 kr.

[Find os på Facebook](#)

### Kontakt

Café Værestedet Montana, Vardevej 89, 6900 Skjern

Mail: [Vaerestedet.Skjern@kfumsoc.dk](mailto:Vaerestedet.Skjern@kfumsoc.dk)

tlf.: 97 35 43 00

## G-faktor – G-house og butik

---

### Målgruppe

Unge fra 15-25 år, som har brug for fællesskab og et 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. Giver unge, som har brug for netværk, mulighed for at blive en del af et socialt fællesskab. Giver unge et lille skub i form af en ung mentor, som vil hjælpe og støtte i hverdagens udfordringer.

G-House Klub har åbent ca. én aften om ugen, hvor der er mulighed for at hygge, game, få hjælp til lektier m.m. unge frivillige står for aftenen. G-House har bordfodbold, pool, PS4, karaoke, hyggehjørner, spil og gårdhave.

Læs mere på G-faktor eller find G-House's Facebookside.

### Kontakt

Lene Green Laugesen, daglig leder  
Vester Strandgade 7-9, 6950 Ringkøbing  
Tlf.: 42 95 06 20/[info@g-faktor.dk](mailto:info@g-faktor.dk)

Kulturhaven Damtoften  
Søjbergsvej 14, 6950 Ringkøbing



## Kirkens Korshær – Forældregruppe i Videbæk

---

### Målgruppe

Sårbare og/eller nybagte familier, hvis tilværelse af præget af forskellige udfordringer og som kan have svært ved at se sig selv i de eksisterende mødre- og forældregrupper. Familier med børn op til 6 år er velkomne.

### Beskrivelse

Forældregruppen er et åbent tilbud, som tilbyder familier med små børn et rummeligt fællesskab, hvor der spises lidt brød sammen. Der kan snakkes om stort og småt fx søvn, amning, dagsrytme, sygdomme, og hvad der skal ske efter endt barsel. Man er velkommen til at komme både med og uden børn, og man behøver ikke tilmelde sig – man dukker bare op.

Tid og sted: Hver anden tirsdag i ulige uger kl. 10.00-12.00 i Kirkehuset i Videbæk, Gl. Kongevej 22 A, 6920 Videbæk.

### Kontakt

Afdelingsleder og socialpædagog, Annette Stær

Tlf. 25 53 45 52

[a.staer@kirkenskorshaer.dk](mailto:a.staer@kirkenskorshaer.dk)/[familiehjornet@kirkenskorshaer.dk](mailto:familiehjornet@kirkenskorshaer.dk)

## Røde Kors – Familienetværk i Ringkøbing

---

### Målgruppe

Børnefamilier som har en sårbar økonomi, manglende netværk eller lignende.

### Beskrivelse

Familienetværket mødes den sidste onsdag i hver måned (undtagen juli) og laver hyggelige aktiviteter, fællesspisning m.m. Formålet er socialt samvær og et pusterum i dagligdagen. Der er plads til 5-6 familier ad gangen, og familiernes behov vurderes løbende. En gang årligt arrangeres en familieejr, hvor mellem 8-12 familier kan deltage.

Åben man-fredag kl. 10.00-15.00

### Kontakt

Familienetværket, Østergade 22, 6950 Ringkøbing

Mail: [solbri@rodekors.dk](mailto:solbri@rodekors.dk)/[tsped@rodekors.dk](mailto:tsped@rodekors.dk)

Telefon: 21 78 56 40

## Røde Kors – Familienetværk 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. Det er gratis for familien.

### Kontakt

Familienetværket

Bredgade 24, 6900 Skjern

Birthe Dahl

Tlf. 61 54 12 00

[birthedahlskjern@hotmail.com](mailto:birthedahlskjern@hotmail.com)

Anna Mikkelsen

Tlf. 24 80 99 04

[anmik@rodekors.dk](mailto:anmik@rodekors.dk)

## Blå Kors – Familienetværk i Skjern

---

### Målgruppe

Familier der søger socialt samvær.

### Beskrivelse

Familienetværket er et fællesskab for jer, som ønsker at få nye relationer i byen og som oplever, at livet og hverdagen kan vokse jer over hovedet. Vi mødes hver anden torsdag til snak, aftensmad, hygge og aktiviteter. I Familienetværket vokser løsninger ofte frem af sig selv, fordi vi hjælper hinanden. I Familienetværket tror vi på at fællesskab forandrer liv. Tilbuddet er gratis.

[Læs mere om Familienetværket her](#)

### Kontakt

Anne Mette Bjerg

Tlf. 20 48 21 11

Mail.: [familienetvaerk@skjernbykirke.dk](mailto:familienetvaerk@skjernbykirke.dk)

## Skjern-Tarm Familieklub

---

### Målgruppe

Børnefamilie i og omkring Tarm og Skjern

### Beskrivelse

I Skjern-Tarm Familieklub er der sjove aktiviteter for hele familien. Eksempler på aktiviteter kan være at gå på opdagelse i Escape Room, tage på svampejagt, lave bål eller hygge om en dejlig aftensmad. Familieklubbens årsprogram kan ses [her](#)

### Kontakt

Tilmelding senest ugen før arrangementet kl. 12.00 til Lone B. Marcussen; tlf.: 97 37 15 40 eller 29 41 68 70

## VENTILEN – Herning

---

### Målgruppe

Unge i alderen 13-25, som føler sig ensomme.

### Beskrivelse

I Ventilen kan du være den, du er. De frivillige sørger for, at alle er med i fællesskabet, og at alle bliver set og hørt. Alle de unge, der kommer hos os, vil gerne have hjælp til at komme ud af ensomheden, så der er mange, der har det ligesom dig. Ventilen Herning er et sted, hvor der er søde mennesker at hænge ud med. Du får nogen at dele små og store ting med og nogen at spille spil, tage i biografen eller en tur i skoven med. Vi hygger os sammen, så du kan få styrket din selvtillid eller få øvet nogle af de sociale ting, du synes er svære.

### Kontakt

Læs mere på [Ventilen Herning](#) eller tag kontakt på mail: [ventilen@herning.dk](mailto:ventilen@herning.dk)

## Unge for Ligeværd i Ringkøbing og Skjern

---

### Målgruppe

Unge i alderen 18-30 år med særlig behov og deres forældre

### Beskrivelse

UFL klubberne giver unge mulighed for at danne nye venskaber og blive en del af et ungemiljø, hvor de kan være, som de er. Det opbygger selvtillid og kompetencer for de unge. På

klubaftenerne er der madaftener, brætspil, hyggelige samtaler og hjælp til livsmestring. Det foregår hver anden mandag i Skjern og hver anden mandag i Ringkøbing.

### **Kontakt**

Leder, Lene Laugesen, V. Strandgade 7, 6950 Ringkøbing

Mail: [uflrksk@gmail.com](mailto:uflrksk@gmail.com)

Tlf.: 20 25 30 66



## 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 dine 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 dine pårørende kan få mere hjælp til en positiv forandring.

Læs mere på [alkohollinjen](#)

### Kontakt

Alkolinjens telefonrådgivning er åben mandag 9.00-17.00, tirsdag til fredag fra kl. 11.00-17.00. Ofte også på helligdage. Tlf. 80 200 500.

## Børnegruppen Åndehullet

---

### Målgruppe

Børn og unge mellem 8-16 år, som har en mor eller far, der drikker for meget eller tager stoffer.

### 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 og have et sted, hvor barnet eller den unge kan være fortrolig og stole på de andre i gruppen. 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.

Læs mere om [Åndehullet her](#)

### Kontakt

Anja Kristensen, Familiekonsulent  
Tlf. 51 64 53 08

Jette Nielsen, Familiekonsulent  
Tlf. 23 31 28 59

## FIF – Familien i Fokus

---

### Målgruppe

Familier med børn under 18 år, hvor den ene eller begge forældre har et problematisk forhold til rusmidler. Det er en forudsætning, at der er truffet en beslutning om at ophøre med rusmidler.

### Beskrivelse

FIF er et samtaletilbud til hele familien. Forløbet aftales med den enkelte familie, med deltagelse af en behandler fra Rusmiddelcentret og en familiekonsulent fra Familiecentret.

Formålet med forløbet er at skabe et fælles rum, hvor der kan tales om det, som har været eller er svært i familien og de problemer som rusmidlerne har skabt. Samtidig er der fokus på, at hele familien opnår større trivsel og opnår redskaber til at ændre uhensigtsmæssige mønstre i familien. Samtalerne finder sted i hjemmet, i Rusmiddelcentrets eller Familiecentrets lokaler, alt efter hvad der passer den enkelte familie bedst.

Forløbet er gratis.

### Kontakt (Sundhedscenter Vest)

Jette Nielsen

Mobil: 23 31 28 59

Tina Beth Møller

Mobil: 20 18 33 14

Anja Kristensen

Mobil: 51 64 53 08

Birthe Rindom

Mobil: 20 18 33 12

## Rusmiddelbehandlingen

---

### Målgruppe

Borgere i Ringkøbing-Skjern kommune, som har problemer med alkohol eller euforiserende stoffer, samt deres pårørende.

### Beskrivelse

Rusmiddelcentret tilbyder anonym åben rådgivning to gange ugentligt i både Tarm og Ringkøbing. Der kan bestilles tid på telefon 9974 1034.

Der tilbydes afklarings- og motivationsforløb, ambulante behandling, visitation til døgnbehandling, familieorienteret behandling (FIF) samt individuelle samtaler/gruppeforløb for pårørende. I alkoholbehandlingen tilbydes åben rådgivning to gange om ugen bl.a. med udlevering af Antabus. Derudover tilbydes støtte- og kontaktpersoner til mennesker med et alkohol- eller stofmisbrug og særlige sociale problemer. Endelig tilbydes "Housing First", som er en helhedsorienteret indsats med henblik på at støtte borgere med at etablere sig i en permanent bolig efter ophold på boform efter §110, og til borgere som er i risiko for hjemløshed.

Alle tilbud er gratis.

### Kontakt

Direkte kontakt til en medarbejder: [Link til rusmiddelbehandlingen](#)

Sundhedscenter Vest  
Rusmiddelcenter Ringkøbing-Skjern  
Kirkegade 3, 6880 Tarm  
Tlf. 99 74 10 34  
Åben rådgivning: 51 42 26 82

Sundhedscenter Vest  
Rusmiddelcenter Ringkøbing-Skjern  
Nørregade 13, 6950 Ringkøbing  
Tlf. 99 74 17 01  
Åben rådgivning: 99 74 54 10

## Rygestop

---

### Målgruppe

Alle borgere

### Beskrivelse

Hjælp til rygestop, snus eller e-cigaretter. Et rygestopforløb består typisk af et hold med seks mødegange, hvor der planlægges en fælles stopdag imellem 3. og 4. mødegange.

Rygestopforløbet foregår udendørs. I særlige tilfælde kan der blive tale om et individuelt forløb. I et rygestopforløb, hvad enten det er i gruppe eller individuelt, tager vi udgangspunkt i din situation, og vi arbejder med dine rygevaner, og hvordan de kan ændres. Du er også velkommen til at kontakte Sundhedscenter Vest, hvis du er nysgerrig på, hvad et rygestopforløb indebærer.

### Kontakt

Trine Bloch Burmølle (information)  
Tlf. 99 74 15 92/20 18 33 01

Sundhedscenter Vest (tilmelding)  
Tlf. 99 74 10 34  
[sundhedscenter.vest@rksk.dk](mailto:sundhedscenter.vest@rksk.dk)

## TUBA

---

### Målgruppe

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

### Beskrivelse

TUBA tilbyder hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Alle ansatte og frivillige har tavshedspligt og er her for at hjælpe dig. Tuba tilbyder samtaler både i Tarm og i Ringkøbing. Hjælpen er gratis.

### Kontakt

TUBA - Sundhedscenter Vest, Kirkegade 3, 6880 Tarm eller Nørreport 18, 6959 Ringkøbing.

Mail: [ringkøbing-skjern@tuba.dk](mailto:ringkøbing-skjern@tuba.dk)

Telefon: 29 68 96 57

[Læs mere om TUBA her](#)

## Den Sociale Retshjælp

---

### Målgruppe

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

### Beskrivelse

Den Sociale Retshjælp er gratis juridisk- og gældsrådgivning. Den Sociale Retshjælp hjælper bl.a. med bolig- og lejeret, samværsager, udlændingeretslige problemstillinger, straffeprocess og klager over offentlige myndigheder, budgetlægning, forhandling med kreditorer eller eftergivelse af gæld m.v. Den Sociale Retshjælp har en afdeling i Aarhus, men er landsdækkende, hvilket betyder, at du kan rette telefonisk og/eller skriftlig henvendelse, uanset hvor i landet, du bor. [Læs mere om sociale retshjælp her](#)

### Kontakt

Den Sociale Retshjælp

Augustenborggade 2, 8000 Aarhus C

Tlf. 70 22 93 30/[aarhus@socialeretshjaelp.dk](mailto:aarhus@socialeretshjaelp.dk)

Mandag og onsdag: kl. 09.00-19.00 – Tirsdag, torsdag og fredag: kl. 09.00-17.00

## DGI-puljen, Foreningsliv for alle

---

### Målgruppe

Foreninger, der er medlem af DGI, kan søge om økonomisk støtte til en særlig indsats over for 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.

[Læs mere på DGIs hjemmeside.](#)

### Kontakt



## 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 pynt, soft, kage, lege mm. Efter behov kan der evt. stilles lokale til rådighed. Hjælpen er som udgangspunkt gratis.

Kontakt os og lad os høre nærmere om jeres behov.

### Kontakt

Andreas Ipsen, præst

Tlf. 42 71 65 64

[andreas@tarmfrimenighed.dk](mailto:andreas@tarmfrimenighed.dk)

## Julehjælp

---

### Målgruppe

Til betrængte familier.

### Beskrivelse

Forskellige organisationer hjælper betrængte familier med julehjælp. Julehjælpen vil blive annonceret i ugeblade og typisk med en frist for ansøgning 1. december. Hjælpen består af et gavekort, en købmandskurv eller en blanding heraf. FrivilligVest har altid kontakt til, og overblik over, hvor der gives julehjælp i hele Ringkøbing-Skjern Kommune.

### Kontakt

FrivilligVest

Tlf. 82 30 67 70/[frivilligvest@frivilligvest.dk](mailto:frivilligvest@frivilligvest.dk)

# På Fode Igen – gratis gældsrådgivning

---

## **Målgruppe**

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

## **Beskrivelse**

Gratis, uvildig og frivillig gældsrådgivning 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. Det er KFUM's Sociale Arbejde, der driver Gældsrådgivningen På Fode Igen.

## **Kontakt**

Café Værestedet Montana

Vardevej 86, 6900 Skjern

[vaerestedet.skjern@kfumsoc.dk](mailto:vaerestedet.skjern@kfumsoc.dk)

Tidsbestilling mandag, onsdag og fredag kl. 10.00-12.00 på tlf. 51 70 20 24

## SKILSMISSE – HJÆLP TIL FORÆLDRE

### Familieretshuset – Børnesagkyndig rådgivning

---

#### **Målgruppe**

Forældre som er gået fra hinanden.

#### **Beskrivelse**

Formålet er, at forældre får hjælp til at forstå og håndtere usikkerheder og udfordringer ift. håndteringen af deres børns situation i den skilte familie. Den børnesagkyndige rådgivning har fokus på at hjælpe forældre ved hjælp af viden om, hvad der er bedst for børn i skilte familier. Rådgivningen tilrettelægges efter, hvilke behov den pågældende familie har.

#### **Kontakt**

[Læs mere og ansøg om Børnesagkyndig rådgivning her](#)

### Familieretshuset – Konfliktmægling

---

#### **Målgruppe**

Forældre som er gået fra hinanden og som er i konflikt.

#### **Beskrivelse**

Konfliktmægling er en struktureret proces, som varer tre timer. Formålet med konfliktmæglingen er, at forældre får erfaring med, at de selv kan løse deres konflikter. Sigtet er at bidrage til gensidig forståelse af, hvad der har været på spil i konflikterne, så det giver et bedre grundlag for, at forældrene i fremtiden kan håndtere nye konflikter, før de låser sig fast. Konfliktmægling er hjælp-til-selvhjælp, hvor der ikke gives rådgivning om, hvad der er bedst for børn eller om jura. Ved behov for afgørelser om forældremyndighed, bopæl, samvær eller børnebidrag kan der rejses en sag i Familieretshuset.

#### **Kontakt**

[Læs mere og ansøg om konfliktmægling her](#)

## Familieretshuset – Rådgivnings- og afklaringsamtale

---

### Målgruppe

Forældre som er gået fra hinanden – inden for de første 3 mdr. efter et brud.

### Beskrivelse

Formålet med samtalen er, at etablere et stabilt grundlag for det fremtidige samarbejde omkring børnene. Samtalen er specifikt rettet mod håndteringen af selve brudsituationen og har et forebyggende sigte. Har I mere generelt eller efter de tre måneder brug for børnefaglig viden om, hvad der er bedst for jeres børn, kan I søge om Børnesagkyndig rådgivning.

### Kontakt

[Læs mere og ansøg om Rådgivnings- og afklaringsamtalen her](#)

## Familieretshuset – Samarbejdskursus

---

### Målgruppe

Forældre som er gået fra hinanden.

### Beskrivelse

Målet med kurserne er at klæde forældre på til at samarbejde som skilte forældre ved at give viden, perspektiver og konkrete redskaber, der kan understøtte det gode samarbejde. Sigtet er at bidrage til en øget evne til at kommunikere og samarbejde om børnene. Kurset består af to mødegange af tre timers varighed med 14 dage imellem. Nogle kurser vil være placeret i dagtimerne. Andre kurser vil være placeret sidst på dagen/først på aftenen.

Kurset indeholder bl.a. oplæg om

- Skilsmisse som en livsforandring
- Samarbejdsformer efter skilsmisse
- Den vigtige kommunikation
- Børns reaktioner og at møde børns behov
- Når kommunikation bliver svær

### Kontakt

[Læs mere og tilmeld til samarbejdskurset her](#)

### Kontaktoplysninger til Familieretshuset – alle tilbud

Familieretshuset Ringkøbing

Østergade 41, 6950 Ringkøbing

Tlf. 72 56 70 00

[post@statsforvaltningen.dk](mailto:post@statsforvaltningen.dk) eller kontakt via [borger.dk](http://borger.dk)

Telefontider: mandag-onsdag: kl. 08.30-15.00.

Torsdag: kl. 12.00-16.00.

Fredag: kl. 08.30-14.00.

Åbningstider for personlig betjening:

Mandag-onsdag og fredag kl. 08.00-12.00. Torsdag kl. 12.00-15.00

[Læs mere Familieretshuset i Ringkøbing her](#)

## Kursus i fælles forældreansvar - KIFF

---

### Målgruppe

Skilte forældre med børn i alderen 0-18 år.

### Beskrivelse

Kursus i fælles forældreansvar (KIFF) er et tilbud, der handler om, hvordan man som ekspartner og forældre kan etablere et godt samarbejde med udgangspunkt i barnets 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. På dette kursus får forældre viden, inspiration og redskaber til at tage vare på deres børn efter et brud, og til at skabe et godt forældresamarbejde med udgangspunkt i børnenes behov. Kurset foregår over tre hverdage.

[Læs mere og tilmeld jer på Ringkøbing-Skjern Kommunes hjemmeside](#)

### Kontakt

Inger Guldager

sundhedsplejerske

Tlf. 40 80 34 53

Anni Jespersen

pæd. konsulent

Tlf. 99 74 16 81

Majbritt M. Dyrvig

pæd. konsulent

Tlf. 99 74 16 59

## SES – Samarbejde efter Skilsmisse

---

### Målgruppe

Forældre som er blevet skilt eller hvor samlivet er ophørt.

### Beskrivelse

Samarbejde efter Skilsmisse (SES) er en evidensbaseret digital platform, som hjælper skilsmisseforældre med at håndtere egne udfordringer, blive bedre til at forstå og støtte deres børn samt undgå typiske faldgruber i forældresamarbejdet. Forskningen viser, at en skilsmisse eller et samlivsbrud er en af de største livskriser for både børn og voksne. Mange oplever udfordringer og reaktioner, som de ikke har stået overfor før, og som de derfor ikke ved, hvordan de skal håndtere. På [SES](#) kan forældre finde viden og værktøjer, som beviseligt hjælper. Forskning fra Københavns Universitet viser, at SES reducerer fjendtlighed, depression og stress.

Som borger i Ringkøbing-Skjern Kommune har man adgang til gratis skilsmissehjælp uden ventetid på [SES](#). Forældre kan tilmelde sig direkte på hjemmesiden eller få udleveret et fysisk loginkort af en fagperson fra Ringkøbing-Skjern Kommune.

### **Kontakt**

Ved tekniske spørgsmål – kontakt: [support@ses.dk](mailto:support@ses.dk)

Ved behov for professionel støtte til et SES-forløb kontaktes Frontteamet: Tlf. 99 74 10 04

For yderligere information og tilmelding: [SES](#)

## SKILSMISSE – HJÆLP TIL BØRN OG UNGE

### Skilsmissegrupper

---

#### **Målgruppe**

Børn og unge i 3. - 9. klasse, som har oplevet forældrenes skilsmisse.

#### **Beskrivelse**

En skilsmisse opleves som sorg for mange børn og unge. De kan derfor have behov for et fortroligt rum, hvor der kan tales frit, og hvor der er mulighed for at lære af hinandens erfaringer i den nye familiesituation. Grupperne mødes seks gange af to timer. Sidste gang er der endvidere afslutning sammen med forældrene. Der er mødepligt. Som udgangspunkt skal forældrene have deltaget i KIFF inden eller samtidig med, at deres børn er i skilsmissegruppe.

Tilmelding sker på Ringkøbing-Skjern Kommunes hjemmeside

#### **Kontakt**

Inger Guldager, Sundhedsplejerske  
Tlf. 40 80 34 53

Anni Jespersen, Pæd. Konsulent  
Tlf. 99 74 16 81

Trine Bak, Sundhedsplejerske  
Tlf. 99 74 14 88 / 21 34 07 16

Majbritt M. Dyrvig, Pæd. Konsulent  
Tlf. 99 74 16 59

## Familieretshuset – Børnegrupper

---

#### **Målgruppe**

Børn hvis forældre har været igennem et samlivsbrud.

#### **Beskrivelse**

Formålet med børnegrupperne er at hjælpe og støtte skilsmissebørn, så de bliver bedre til at håndtere forældrenes skilsmisse. I grupperne har børnene mulighed for at tale med jævnaldrende børn og dele historier og erfaringer med hinanden. Der er også tid til hygge og

afslappet samvær. Børnegrupperne ledes af erfarne børnesagkyndige rådgivere, som er vant til at tale med børn om svære emner. Der er plads til 10 børn i hver gruppe, og gruppen mødes seks gange á to timers varighed med en-to ugers mellemrum.

### **Kontakt**

[Ved tilmelding tryk her](#)

Du kan også sende en skriftlig henvendelse til Familieretshuset via e-boks eller på [post@familieretshuset.dk](mailto:post@familieretshuset.dk)

Læs mere på [Børnegrupper i Familieretshuset](#) og [Mig i midten/Børnegrupper](#)

## Familieretshuset – Børnenes Skilsmissetelefon

---

### **Målgruppe**

Børn hvis forældre har været igennem et samlivsbrud.

### **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.

[Læs mere på Børnenes skilsmissetelefon](#)

### **Kontakt**

Børnenes skilsmissetelefon – for børn: Tlf. 20 60 05 50

Mandag, tirsdag, onsdag og fredag: kl. 11.00-16.00. Og torsdag kl. 12:30-17:00.

## PARFORHOLD

## Parterapi

---

### **Målgruppe**

Par med børn under 18 år.

### **Beskrivelse**

Parterapi er et tilbud til par, der har problemer i forholdet. Tilbuddet gælder fem gratis samtaler med en psykolog/terapeut. Samtalerne skal være med til at give en forståelse for hinanden i parforholdet og en viden om, hvad problemerne betyder for jeres børn. Forældre kontakter selv en af de nedenstående psykologer/terapeuter, som kommunen har indgået aftale med.

### **Kontakt**

Børn og Familie: Tlf. 99 74 13 14

Læs mere og find kontaktoplysninger på behandlere i [Gratis Parterapi her](#)

## Parkursus (PREP)

---

### Målgruppe

Par med børn fra 0-18 år, som vil vedligeholde og booste parforholdet.

### Beskrivelse

Giv jeres parforhold et boost. I en travl hverdag kan det være svært at give kærligheden gode vækstbetingelser. Alligevel er det et grundlæggende ønske for de fleste at have gode parforhold og trygge familier. På dette parkursus (PREP) får I inspiration til at holde kærligheden ved lige. PREP er et forebyggende kursus, som tilbydes par med børn i Ringkøbing-Skjern Kommune. Der er hverken tale om gruppearbejde eller traditionel parterapi. Kurset foregår som holdundervisning og suppleres af samtaler med din partner i private omgivelser. Ingen forventes at fortælle andre kursusedtagere om deres privatliv. Kurset varer 14 timer og foregår over to hverdage på Innovest i Skjern. Kurset er gratis og med forplejning. Kurset opleves af mange som en overraskende og hjælpsom øjenåbner både for kvinder og mænd.

### Hvad får I ud af parkurset?

- Viden om hvordan I kan pleje kærligheden i hverdagen
- Konkrete redskaber til at skabe konstruktive rammer for gode samtaler
- Indblik i hvordan I kan møde udfordringer i fællesskab
- Brugbar indsigt i hvordan I kan bevare og pleje jeres venskab, intimitet og fælles værdier

### Kontakt

[Læs mere om parkursus her](#)



## Børns Vilkår – ForældreTelefonen

---

### 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 et barn og har behov for en at vende deres overvejelser med.

Rådgiverne på ForældreTelefonen er særligt uddannede til at tale med voksne om børn, og du er anonym, når du ringer ind. 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 Børns vilkår Forældretelefonen her](#)

### Kontakt

Tlf. 35 55 55 57.

Mandag, torsdag og fredag: 09.00-17.00.

Tirsdag og onsdag: 09.00-21.00.

Søndag: 15.00-21.00

## FBU ForældreStøtte

---

### Målgruppe

Forældre, som er i kontakt med kommunen, fordi deres barn eller deres familie har behov for særlig støtte efter servicelovens regler.

### Beskrivelse

FBU ForældreStøtte tilbyder uvildig, kvalificeret rådgivning og støtte til forældre, som er i kontakt med kommunen, fordi deres barn eller deres familie har behov for særlig støtte efter servicelovens regler. FBU ForældreStøtte rådgiver om rettigheder, pligter og muligheder. Derudover tilbyder FBU ForældreStøtte også bisidning og netværk med andre forældre i samme situation. Rådgivning gives telefonisk eller personligt og er anonymt.

### Kontakt

FBU Forældrestøtte  
Bredgade 7, 1., 7400 Herning  
Tlf.: 97 18 84 85  
[herning@fbuforaldrestotte.dk](mailto:herning@fbuforaldrestotte.dk)

Marianne Olesen, Leder/Socialrådgiver  
Tlf.: 60 75 84 85  
(Læg en besked eller send sms)  
[marianne@foraldrestotte.dk](mailto:marianne@foraldrestotte.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

Mandag-fredag: kl.10.00-14.00

E-mail via [forældrerådgivningen](#)

## E-læringsprogram – Pårørende til børn med autisme

---

### Målgruppe

Pårørende til børn med autisme.

### Beskrivelse

E-læringsprogrammet er udviklet af Aarhus Kommune. Formålet med læringsprogrammet er at give pårørende til børn med autisme mulighed for at trække på erfaring fra dygtige fagpersoner og eksperter. Hensigten er at give de bedst mulige forudsætninger for som pårørende at forstå barnets særlige udfordringer. Samtidig vil læringsprogrammet give konkrete råd og vejledninger til at hjælpe både barn og familie.

### [Link til e-læringsprogrammet](#)

## E-læringsprogram – Pårørende til unge med autisme

---

### **Målgruppe**

Pårørende til unge med autisme.

### **Beskrivelse**

E-læringsprogrammet er udviklet af Aarhus Kommune. Formålet med læringsprogrammet er at give pårørende til unge med autisme mulighed for at trække på erfaring fra dygtige fagpersoner og eksperter. Hensigten er at give de bedst mulige forudsætninger for at forstå den unges særlige udfordringer. Samtidig vil læringsprogrammet give konkrete råd og vejledninger til at håndtere autismen i hverdagen.

### **[Link til e-læringsprogrammet](#)**

## E-læringsprogram – Pårørende til børn med ADHD

---

### **Målgruppe**

Pårørende til børn med ADHD.

### **Beskrivelse**

E-læringsprogrammet er udviklet af Aarhus Kommune. Programmet byder på råd og vejledninger til at forstå barnet og de udfordringer han eller hun har. Det er bygget op om en række korte videoer samlet i fem afsnit. Derudover er der dokumenter og links, der forhåbentlig kan give inspiration til familier med børn med ADHD.

### **[Link til e-læringsprogrammet](#)**

## Sundhedsplejen

---

### **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 og trivsel. Når man har født, får sundhedsplejersken automatisk besked om det. Det første hjemmebesøg aftales og planlægges efter familiens behov og ønske. Indtil sundhedsplejerskens første besøg kan man altid kontakte fødestedet for råd og vejledning. Sundhedsplejersken kommer også på alle kommunens folke- og friskoler.

[Læs mere om sundhedsplejen her](#)

### **Kontakt**

rksk.dk



Sundhedsplejen i Ringkøbing-Skjern Kommune tlf. 23 66 18 23 (Alle hverdage kl. 08.00-10.00)

Sundhedsplejen i Region Midtjylland tlf. 70 20 80 18 (Alle hverdage kl. 17.00-19.00)

## TeenageForældre.dk – Sundhedsstyrelsen

---

### **Målgruppe**

Forældre til børn i teenagealderen

### **Beskrivelse**

Forældre har en stor betydning for deres teenagers sundhed og trivsel, og det er vigtigt, at du som forælder involverer dig. Da teenageperioden kan være en turbulent tid, hvor de unge ofte søger efter at stå mere på egne ben, kan det som forælder være udfordrende at bevare en tæt relation og dialog med dit barn. På sitet kan du blive klogere på din teenagers sundhed og trivsel og finde konkrete værktøjer til en god relation og dialog om de emner, der fylder i teenagelivet som f.eks. alkohol og brug af digitale medier.

### **Kontakt**

[Læs mere om Teenageforældre her](#)

## Børnegruppen Luftrummet

---

### Målgruppe

Børn og unge mellem 8-16 år af forældre med psykisk lidelse.

### Beskrivelse

Luftrummet er en børnegruppe for børn med forældre med en psykisk lidelse. Når mor eller far har psykiske vanskeligheder, har børn brug for at tale med andre, der ved, hvordan det er. De har også brug for viden. Forløbet i Luftrummet strækker sig over 10 gange af 2-2½ times varighed. Der starter nye grupper to gange årligt.

[Læs mere om Luftrummet her](#)

### Kontakt:

Henrik Kronborg, Familiekonsulent  
Tlf. 51 64 52 91

Mette Kirstine Ravn, Sundhedsplejerske  
Tlf. 21 34 07 48

Mette Mejls, Familiekonsulent  
Tlf. 23 35 20 88

Trine Enggrob, Sundhedsplejerske  
Tlf. 21 34 06 94

## PsykiatriFonden

---

### Målgruppe

Børn, unge og pårørende som har psykisk sårbarhed inde på livet.

### Beskrivelse

PsykiatriFonden er en privat humanitær organisation, der arbejder for at gøre det mere accepteret at have en psykisk sygdom. PsykiatriFonden arbejder med at nedbryde tabuer og fordomme om psykisk sygdom igennem undervisning og information. 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. Derudover kan alle få gratis, anonym og faglig funderet rådgivning telefonisk, via chat eller brevkasse.

[Læs mere på psykiatrifonden.](#)

## Kontakt

Telefonrådgivning: Tlf.: 39 25 25 25 – Mandag-torsdag: kl. 10.00-22.00. Fredag-søndag: kl. 10.00-18.00. Chatten har åben mandag og onsdag kl. 18.00-22.00

## PsyInfo Midt: Temaaftener om psykiatri

---

### 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, des bedre kan man håndtere sygdommen og undgå tilbagefald. Der er arrangementer i hele regionen.

### Kontakt

Få mere information og liste over arrangementerne på [Psyinfo Midt](#)

## Pårørendeindsatsen: Bevar Barndommen

---

### Målgruppe

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

### Beskrivelse

Bevar Barndommen er et tilbud om behandling i et familieperspektiv, hvilket betyder opmærksomhed på familieliv, forælderoller og børn som pårørende. 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).

### Kontakt

Regionspsykiatrien Vest

Annette T. Andersen – Tlf. 30 65 08 94 – mail: [antane@rm.dk](mailto:antane@rm.dk)

## Børn, unge & sorg

---

### Målgruppe

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

### Beskrivelse

Det Nationale Sorgcenter tilbyder psykologisk rådgivning for børn og unge under 28 år, 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 år. Der tilbydes også telefonrådgivning til netværket omkring børn/unge i forhold til, hvordan man bedst kan støtte dem. Derudover rådgiver og uddanner Det Nationale Sorgcenter fagfolk, der gennem deres arbejde fx i sundhedsvæsenet eller institutioner/skoler, kommer i kontakt med disse børn/unge. Hjælpen er gratis, og medarbejderne har tavshedspligt.

### Kontakt

Telefonrådgivning: Tlf. 70 20 99 03. Mandag-torsdag kl. 17.00-21.00

[Find chatten og brevkassen her](#)

## Sorggruppe

---

### Målgruppe

Børn og unge mellem 8-18 år, som har mistet en forælder eller søskende, eller som har en forælder eller søskende, der er uhelbredelig syg.

### Beskrivelse

En sorggruppe er et forum, hvor børn kan tale med andre børn og unge om sorg, samt dele og vise alle de følelser, som kan være svære at dele med andre. Formålet er at give børn og unge håb samt inspiration til at lære at leve med sorgen og savnet. Der arbejdes med sorgen igennem fx fortælling, breve og små opgaver i gruppen. Før opstart i gruppen afholdes en forsamling med forældre og børn. Grupperne mødes på Dyrvigsvej 9, 6920 Videbæk ca. hver anden torsdag kl. 15.00-16.30.

### Kontakt

Mona Berg Knudsen tlf.: 40 80 34 50

Birgit V. Halkjær tlf.: 23 32 84 37

Solvejg Stampe tlf.: 21 34 07 45

Line Simonsen tlf.: 22 13 53 67





## Cool Kids

---

### Målgruppe

Familier med børn/unge på 8-17 år med angst.

### Beskrivelse

PPR i Ringkøbing-Skjern Kommune tilbyder et gruppebehandlingsforløb for børn/unge og deres familier. Behandlingen består af kognitiv adfærdsterapi og varetages af uddannede psykologer. Angstbehandlingen foregår i aldersopdelte grupper af ca. 6 børn/unge over 10 gange af to timers varighed. Der tilbydes to forløb årligt – ét forårshold og ét efterårshold. 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, hvis det vurderes at I ligger indenfor målgruppen, jeres barn aldersmæssigt passer til gruppen og der er plads i gruppen. I vil derefter få tilbudt en forsamtale, hvorefter vi vil foretage den endelige visitation.

### Kontakt

Send mail til: [born.familie@rksk.dk](mailto:born.familie@rksk.dk)

[Læs mere på om Cool Kids her](#)

## CEBU

---

### Målgruppe

7-17-årige med angst.

### Beskrivelse

CEBU et forsknings- og undervisningscenter, som ikke har behandlingsforpligtelse. Centret er afhængigt af ekstern finansiering og tilbyder primært behandling i forbindelse med igangværende forskning. Centeret tilbyder dog også i begrænset omfang behandling af børn og unge med angstlidelser mod betaling. Behandlingstilbud på CEBU annonceres på centrets hjemmeside. Behandlingen består hovedsageligt af evidensbaseret kognitiv adfærdsterapi. Al behandling er på dansk.

### Kontakt

[Find kontaktoplysninger og læs mere om CEBU her](#)

# Lær at tackle angst og depressioner for unge – fysisk eller online

---

## **Målgruppe**

Er du mellem 15 og 25 år? Føler du dig trist, ked af det, bekymret, ængstelig eller angst? Så er gruppeforløbet LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge, sikkert noget for dig.

## **Beskrivelse**

Man mødes fysisk i grupper, og det er GRATIS at deltage. Du behøver hverken en diagnose eller henvisning fra din læge. Du skal bare tilmelde dig hos en koordinator i din kommune. På forløbet lærer du at blive bedre til at hjælpe dig selv. Du oplever også at få gjort nogle af de ting, du gerne vil. Samtidig får du mulighed for at blive en del af et fællesskab med andre unge, der har det ligesom dig. Hvis du helst kun vil lytte, kan du nøjes med det.

Alle på kurset har tavshedspligt. Det gælder også instruktørerne.

Kurset udbydes også som onlinekursus.

## **Kontakt**

[Læs mere om LÆR AT TACKLE her](#)

[Find kontaktoplysninger her.](#)

## Autismekonsulentordningen

---

### Målgruppe

Målgruppen er børn og unge med diagnose inden for autisme spektrum forstyrrelse i alderen 0 til 18 år.

Forældre, skoler/institutioner, samt andre i relation med barnet/den unge, der har brug for vejledning og sparring i forhold til diagnoserne inden for Autisme Spektrum Forstyrrelse, har mulighed for at tage kontakt til autismekonsulenten.

### Beskrivelse

Autismekonsulent Anni Jespersen er tilknyttet Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Ringkøbing-Skjern Kommune. Hun har samarbejdsflader med familier, skoler, institutioner, andre relevante faggrupper, der har brug for viden og sparring i forhold til Autisme Spektrum Forstyrrelse.

Hjælpen kan være:

- Sparring og psykoedukation til forældre og den unge.
- Iværksættelse af pædagogiske tiltag der kan gavne barnets/ den unges trivsel og udvikling gennem oplæg og/eller sparring til faggrupper eller fagpersoner med brug for mere viden om Autisme Spektrum Forstyrrelse.
- Samarbejde med andre faggrupper omkring sparring og ideudvikling, i forhold til at skabe optimal trivsel og udvikling.

### Kontakt

Autisme og pædagogisk konsulent fra PPR

Anni Jespersen:

Tlf. 20 77 05 47

# E-læringsprogram – Unge med autisme

---

## **Målgruppe**

Unge med autisme

## **Beskrivelse**

E-læringsprogrammet er udviklet af Aarhus Kommune. Formålet med læringsprogrammet er at give unge med autisme mulighed for at trække på erfaring fra dygtige fagpersoner og eksperter. Hensigten er at give de bedst mulige forudsætninger for at forstå egne udfordringer. Samtidig vil læringsprogrammet give konkrete råd og vejledninger til at håndtere autismen i hverdagen.

[Link til e-læringsprogrammet](#)

## 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. FamilieFOKUS tilbyder et af tre forskellige forløb til familierne

- Et fire-dages ophold væk fra hjemmet i form af et Familieophold
- Et fire-dages ophold væk fra hjemmet i form af et Familiekursus med andre familier
- Et Familieforløb i hjemmet med tværfaglige specialister

Familierne henvender sig til FamilieFOKUS, hvorefter visitationsteamet aftaler et tidspunkt til en screeningssamtale. Ved screeningssamtalen afdækkes familiernes konkrete udfordringer og ressourcer, og det vurderes hvilket tilbud, der bedst matcher familiernes behov.

### Kontakt

FamilieFOKUS

Tlf. 40 40 93 73

[familie-fokus@rm.dk](mailto:familie-fokus@rm.dk) – [Læs mere om FamilieFokus her](#)

## G-faktor – Kulturhaven

---

### Målgruppe

Flygtninge.

### Beskrivelse

Kulturhaven Damtoften er et initiativ med fokus på flygtninge. Det er et mødested, hvor vi tilbyder fællesskab, forskellige aktiviteter, fællesspisning samt salg af genbrug og meget mere. Vi tilbyder desuden sprogcafé med mulighed for at lære dansk samt lektiehjælp.

Åben onsdag kl. 14-17.

### Kontakt

Lene Green Laugesen, daglig leder  
Vester Strandgade 7-9, 6950 Ringkøbing  
Tlf.: 42 95 06 20 / [info@g-faktor.dk](mailto:info@g-faktor.dk)

Kulturhaven Damtoften  
Søjbergsvej 14, 6950 Ringkøbing

## Multikulturelle Venner

---

### Målgruppe

Flygtninge/indvandrere, 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. Foreningen har fx etniske maddage, besøger og får besøg af forskellige erhverv, afholder bowlingaften, Sct. Hans aften og tager på hjemmebesøg. Derudover tilbyder foreningen en bisidderordning i forbindelse med mødet med offentlige myndigheder, læge, sygehus og domstole samt hjælp til at forstå og læse dokumenter fra det offentlige eller andre.

Læs mere på [Multikulturelle venner](#).

### Kontakt

Nygade 59, 6900 Skjern

Tlf.: 22 29 53 42

[jllibner03@gmail.com](mailto:jllibner03@gmail.com)

## Ungdommens Røde Kors (URK) – Netværkscafeen

---

### Målgruppe

Unge flygtninge.

### Beskrivelse

Én til to gange om måneden afholder URK i Ringkøbing en café, Netværkscaféen, for primært unge flygtninge i G-houses lokaler. Målet for aktiviteten er at oprette mere dialog mellem de lokale unge og nyankomne flygtninge for b.la. at forhindre ensomhed og fremme integrationen og forståelsen mellem kulturer. For at opnå dette laves der aktiviteter som spilleaftener og madaftener. Det overordnede fokus består i at interagere med hinanden på tværs og skabe fællesskab samt nye kontakter.

### Kontakt

[Læs mere om Ungdommens Røde Kors her](#)

## Bydelsmødre

---

### Målgruppe

For udenlandske kvinder.

### Beskrivelse

Bydelsmødre er et (lokalt og nationalt) Hjælp til Selvhjælp-baseret projekt for udenlandske kvinder.

Ringkøbing-Skjerns Bydelsmødre er ressourcestærke udenlandske kvinder, der er godt funderet i det danske system. Bydelsmødrene støtter andre udenlandske kvinder, som føler sig isolerede og har svært ved at finde sig til rette i lokalsamfundet og den danske kultur. Bydelsmødrene arbejder kvinde-til-kvinde og med aktiviteter på gruppe-niveau.

Det unikke ved Bydelsmødrenes støtte og hjælp er at de,

- Trækker på egne erfaringer som tilflytter med udenlandsk baggrund.
- Taler kvindens modersmål og dermed opnår dybere forståelse af problematikker.
- Danner relationer der hverken er privat eller professionel (men et sted midt i mellem).
- Den hjælp Bydelsmødre yder, tager afsæt i faktuel og faglig viden inden for Kvindeliv, Familieliv og Samfundsliv, der er opnået under uddannelsen til Bydelsmor.
- Bydelsmødrene bygger bro og skaber håb og forandring i kvinders liv.

Bydelsmødre erstatter ikke de offentlige tilbud.

FrivilligVest faciliterer Bydelsmødrenes Grunduddannelse, samt understøtter de uddannede aktive Bydelsmødres arbejde.

### **Kontakt**

Jill Libner - Forkvinde for Ringkøbing-Skjerns Bydelsmødre. Tlf: 2229 5342

Anna Bille - Koordinator for Bydelsmødrenes Grunduddannelse i Ringkøbing-Skjern.

Mail: [anna@frivilligvest.dk](mailto:anna@frivilligvest.dk)

Bredgade 77, 6940 Lem

Direkte tlf.nr.: 2986 8730

Hoved tlf.nr.: 8230 6770

[Læs mere om FrivilligVest her](#)



## Et nemmere liv

---

### Målgruppe

Nuværende og tidligere anbragte unge mellem 15 og 30 år.

### Beskrivelse

UNIK Online-aktiviteten "Et nemmere liv" er et psykologisk forankret gruppeforløb for dig, der er træt af at have det så svært, at tage alting alt for alvorligt, at være så selvkritisk, at blive alt for vred og ked af det, at bekymre dig om, hvad andre tænker osv. Forløbet strækker sig over seks uger og tager udgangspunkt i et nyt tema hver gang. Vi mødes én gang om ugen, og der er plads til max seks unge i gruppen. Vi lytter til hinandens udfordringer og deler de gode erfaringer. Gruppen ledes af vores psykolog Sara Spangsberg, som har været en del af Børn og Unges Trivsel - Indsat UNIK siden 2015.

### Kontakt

Du kan få fat i os på mail [info@bu-t.dk](mailto:info@bu-t.dk) og telefon 4019 3232.

## Hjælp til selvhjælp

---

### Målgruppe

Nuværende og tidligere anbragte unge mellem 15 og 30 år.

### Beskrivelse

UNIK Online-aktiviteten "Hjælp til selvhjælp" er et gruppeforløb for dig, der er interesseret i at arbejde med din egen motivation og trivsel. Det er et forløb for dig, der ønsker at blive bedre til at passe bedre på dig selv og mærke egne behov og grænser. Forløbet strækker sig over seks uger og tager udgangspunkt i et nyt tema hver gang. Vi mødes én gang om ugen, og der er plads til max fem unge i gruppen. Vi lytter til hinandens udfordringer og deler de gode erfaringer. Gruppen ledes af vores ungecoach, Camilla Andersen, som selv er vokset op i en dysfunktionel familie og kender alt til at have det svært og føle sig forkert og ensom.

### Kontakt

Du kan få fat i os på mail [info@bu-t.dk](mailto:info@bu-t.dk) og telefon 4019 3232.

# UNIK Online – Tilbud til anbragte eller tidligere anbragte unge

---

## Målgruppe

UNIK Online er for dig, som er eller har været anbragt, og som er mellem 15 og 29 år

## Beskrivelse

UNIK Online er for unge, der

- Savner nogen at være sammen med
- Har brug for nogen at snakke med
- Har lyst til at blive klogere på dig selv og dine følelser
- Kæmper med lavt selvværd, manglende motivation eller dårlig trivsel
- Har problemer med stress, angst, tankemylder mm.
- Har brug for hjælp i en sag med kommunen, skolen eller lignende

Der er mulighed for gratis at deltage i mange forskellige aktiviteter, og det er også muligt at få individuelle psykologsamtaler. Det hele foregår online, så man kan være med uanset hvor i landet, man bor.

## Kontakt

Tilmelding til aktiviteterne sker via. [UNIKs hjemmeside](#)

Tlf. 40 19 32 32

## BROEN

---

### Målgruppe

Børn og unge mellem 0-17 år fra socialt udsatte familier. Fx sygdomsramte familier og familier med sociale problemer, hvor familiens situation betyder, at barnet ikke har mulighed for at deltage i et aktivt fritidsliv sammen med andre børn eller unge

### Beskrivelse

BROEN Ringkøbing-Skjern blev oprettet i 2016. Det er en frivillig forening, som hjælper børn og unge til at have en aktiv tilværelse i det lokale fritidsliv. BROEN hjælper med økonomisk støtte til kontingent og udstyr til fritidsaktiviteten. Desuden kan BROEN hjælpe med praktisk bistand til køb af udstyr og transport til aktiviteten. Medarbejdere i kommunen kan kontakte BROEN med forslag om at hjælpe et konkret barn. Alle henvendelser behandles fortroligt.

### Kontakt

BROEN – Ringkøbing-Skjern – Tlf.: 51 36 36 11 – alle dage kl. 8.00-18.00  
[info@broen-ringkoebingskjern.dk](mailto:info@broen-ringkoebingskjern.dk) – [Læs mere om Broen Ringkøbing Skjern her](#)

## Fritidsslusen

---

### Målgruppe

Socialt udsatte børn og unge, 3-18 år, der ikke er tilknyttet foreningslivet.

### Beskrivelse

Fritidsslusen, organiseret under Ungdomsskolen, er et samarbejdsprojekt på tværs af kommunens fagområder. SSP-vejlederen vil i tæt samarbejde med foreninger og skoler vejlede børn og unge i kommunens fritidstilbud. Via fritidsvejledning og fritidspas sørger Fritidsslusen for at klæde det enkelte barn, den enkelte forening og forældrene godt på, inden barnet "sluses" ud i det, der kan være en "ukendt verden". Med SSP-vejlederen på sidelinjen vil der i trygge rammer være mulighed for kreative og sportslige udfoldelser i lokalområdets forskellige fritidstilbud. Henvendelser kan ske fra skolelærere, foreningsfolk, forældre eller fra børnene selv.

### Kontakt

VEST (Hvide Sande, Ringkøbing, Lem, Tim + opland)

Torben Sandsberg  
Mobil 24 89 92 40

Flemming Pedersen  
Mobil 24 42 24 40

ØST (Videbæk, Spjald, Skjern, Tarm + opland)

Louise Villadsen  
Mobil 23 23 42 00

Anette Nordqvist  
Mobil 42 21 35 58

## Red Barnet – Familieoplevelsesklub i Ringkøbing-Skjern

---

### Målgruppe

Udsatte børn i alderen 5-12 år og deres 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. 5-6 gange om året. Det er gratis og altid inklusiv fællesspisning.

Læs mere på [Red Barnet Ringkøbing-Skjern](#)

### Kontakt

Leder af Familieoplevelsesklubben: Michelle Bækby

Tlf.: 29 71 13 78 – [ringkoebingfamilieoplevelsesklub@redbarnet.dk](mailto:ringkoebingfamilieoplevelsesklub@redbarnet.dk)

## Familierådgivningen

---

### Målgruppe

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

### Beskrivelse

Ved bekymring for et barns/en ungs trivsel og udvikling ydes generel rådgivning og vejledning ved telefonisk kontakt til Frontvagten. Hvis ikke første henvendelse eller henvisning til øvrige tilbud er tilstrækkelig til at afhjælpe behovet, tilbydes et samtaleforløb med socialrådgiver eller en konsultativ familiebehandling. Har barnet eller den unge et særligt støtte- eller behandlingsbehov, kan der iværksættes forebyggende foranstaltninger jf. lovgivningen. Forebyggende foranstaltninger iværksættes med baggrund i børnefaglig undersøgelse og handleplan.

### Kontakt

Frontvagten, Dyrvigsvej 9, 6920 Videbæk – Tlf. 99 74 10 04

# VENTILEN - Herning

---

## **Målgruppe**

Unge i alderen 13-25 år, som føler sig ensomme.

## **Beskrivelse**

I Ventilen kan du være den, du er. De frivillige sørger for, at alle er med i fællesskabet, og at alle bliver set og hørt. Alle de unge, der kommer hos os, vil gerne have hjælp til at komme ud af ensomhed, så der er mange, der har det ligesom dig. Ventilen Herning er et sted, hvor der er søde mennesker at hænge ud med. Du får nogen at dele små og store ting med og nogen at spille spil, tage i biografen med eller en tur i skoven med. Vi hygger os sammen, så du kan få styrket din selvtillid eller få øvet nogle af de sociale ting, der kan være svære.

## **Kontakt**

[Læs mere om Ventilen Herning her](#) eller tag kontakt via mail [ventilen@herning.dk](mailto:ventilen@herning.dk)

## Kollegiet i Tarm

---

### Målgruppe

Unge mellem 18 og 25 år, der har brug for mentorstøtte i forbindelse med gennemførelsen af en ungdomsuddannelse

### Beskrivelse

Kollegiet er et kommunalt tilbud, der har eksisteret siden sommeren 2013. Kollegiet har 11 værelser. Der betales intet indskud, og huslejen er rimelig. Som ung kan du bo på kollegiet, mens du er i gang med uddannelsesforberedende skolegang eller en ungdomsuddannelse. Du kan bo på kollegiet under hele ungdomsuddannelsen. Det er muligt at komme i kontakt med en mentor døgnet rundt på alle årets dage. Kollegiet er de unges bolig og fristed, og den individuelle støtte tager udgangspunkt i den enkeltes udfordringer.

### Kontakt

Gitte Christensen, Afdelingsleder på Ringkøbing-Skjern Ungdomsskole  
Kirkegade 7, 6880 Tarm  
Tlf. 99741827, mobil 29 60 25 51

## Ungdommens Uddannelsesvejledning, UU Ringkøbing-Skjern

---

### Målgruppe

Unge mellem 15-25-år, 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. UU-vejledningen kvalificerer unge til at vælge uddannelse gennem,

- Kollektiv vejledning til alle
- Gruppe og/eller individuel vejledning til børn og unge med særlige behov
- Formidling af samarbejde mellem skoler, virksomheder og unge ift. uddannelse og job
- (Job-)perspektivering af de unges valg med det gode liv for øje
- Fokus på unge, som har svært ved at gennemføre en ungdomsuddannelse

## **Kontakt**

UU Ringkøbing-Skjern kan træffes på kommunens udskolingskoler og på UCRS i samarbejde med Jobcenteret.

[Find UU-vejlederne her](#)



## 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 består som udgangspunkt af 1-8 individuelle samtaler. Der ydes ikke akut hjælp.

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

[Læs mere om til klinik for selvmordsforebyggelse Herning her](#)

### Kontakt

Regionspsykiatrien Vest, Klinik for Selvmordsforebyggelse

Indgang P4 fra Nørgaards Allé, 7400 Herning

[kfs.herning@rm.dk](mailto:kfs.herning@rm.dk) – Tlf. 78 47 45 00

Mandag-onsdag: kl. 08.00-15.00 og torsdag kl. 8.00-14.00

## 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 onlinerådgivning – også via chat - til mennesker med selvmordstanker.

Er man bekymret for et andet menneske, eller har mistet en, der stod en 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 [Link til livslinien](#)

Chatten er åben mandag og torsdag kl. 17-21 og lørdag kl. 13-17

## Mindhelper

---

### Målgruppe

Unge i alderen 13-20 år i psykisk mistrivsel

### Beskrivelse

Mindhelper er en hjemmeside 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 og hjælp til at finde yderligere hjælp.

### Kontakt

[Læs mere om Mindhelper og benyt brevkassen her](#)

## 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 47 04 70

# 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 en telefonisk rådgivning 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

## Kontakt

Tlf. 70 23 27 50

Mandag-fredag kl. 11.00-22.00. Lørdag lukket. Søndag kl. 17.00-22.00.

[Læs mere om SIND-Linjen her](#)

## Center for Seksuelt Misbrugte

---

### Målgruppe

Voksne som i deres barndom har været udsat 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. 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 Centret for Seksuelt Misbrugte eller støtte dig, som bisidder hos kommunen eller lægen.

[Læs mere om Center for Seksuelt Misbrugte her](#)

### Kontakt

Behandlingssektion  
Frederiksgade 79, st.tv., 8000 Århus  
Tlf.: 20 22 45 80  
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12  
[csm@csm-midtnord.dk](mailto:csm@csm-midtnord.dk)

Frivilligsektion,  
Christine Centret  
Skolebakken 5, 8000 Århus C.  
Tlf.: 51 19 99 50  
[christinecentret@gmail.com](mailto:christinecentret@gmail.com)

## Landsorganisation af kvindekrisecentre - LOKK

---

### 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. Rådgivningen ydes primært af kvindekrisecentrene. LOKK tilbyder desuden også rådgivning til unge mænd og kvinder, der udsættes for kærestevold. LOKK tilbyder også landsdækkende telefonisk og personlig rådgivning. 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: Tlf. 70 20 30 82

[Læs mere om LOKK her og find den anonyme brevkasse her](#)

## **Offerrådgivning Midt og Vestjyllands Politi**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

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

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

Offerrådgivningen er telefonisk rådgivning.

### **Kontakt**

Tlf. 23 68 60 06 – Mandag–fredag: kl. 10.00-19.00

Uden for åbningstid stilles om til landstelefonen

[midtvestjyl@offerraadgivning.dk](mailto:midtvestjyl@offerraadgivning.dk)

## Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS)

---

### Målgruppe

Mennesker berørt af en spiseforstyrrelse eller selvskade og deres pårørende

### Beskrivelse

LMS tilbyder rådgivende og støttende samtaler og forskellige typer aktiviteter. LMS uddanner og vejleder desuden fagpersoner, politikere og andre interesserede til at håndtere problematikkerne omkring spiseforstyrrelser og selvskade. Unge kan ringe eller skrive anonymt til en rådgiver. LMS tilbyder også støtte- og kontaktpersonsordninger samt bisidderordning.

### Kontakt

Gratis, personlig og uforpligtende rådgivning hos uddannede rådgivere

Telefonrådgivning 70 10 18 18, mandag-torsdag 16.00-19.00

SMS-rådgivning 890 1818, mandag-torsdag 16.00-19.00

Videosamtale og chat-rådgivning [Landsforeningen mod spiseforstyrrelser](#), hver tirsdag 16.00-19.00

## Telefonrådgivning for spiseforstyrrelser

---

### Målgruppe

Børn og unge, der selv har en spiseforstyrrelse, har en pårørende som har en spiseforstyrrelse eller på anden måde er i kontakt med det

### Beskrivelse

Professionelle behandlere ansat ved Psykiatrisk Klinik for Spiseforstyrrelser i Region Midt varetager rådgivningen, der dækker,

- Et professionelt landsdækkende rådgivningstilbud
- Al rådgivning er anonym og rådgiveren har tavshedspligt
- Rådgivning pr. telefon
- Rådgivning pr. e-mail

### Kontakt

Telefonisk henvendelse på 21 37 01 93 – Tirsdag og torsdag kl. 15.00-16.30 – og fredag kl. 8.30-10.00. Kontakt pr. mail foregår via Nem-ID [Psykiatrisk Klinik for Spiseforstyrrelser](#)

## Bag Facaden - Gratis psykoterapeutisk hjælp til unge

---

### Målgruppe

Unge mellem 13-25 år, som ikke trives og mangler nogen at tale med og som *ikke* er i et eksisterende behandlingstilbud.

### Beskrivelse

Hjælpen er et åbent, anonymt og gratis rådgivningstilbud til alle i målgruppen. Alle unge kan henvende sig, og der kræves således ikke en forudgående visitation eller henvisning. Tilbuddet består af 1-5 individuelle samtaler hos en række privatpraktiserende psykoterapeuter. Den unge tager selv direkte kontakt til behandleren.

### Kontakt

Børn og Familie: Tlf. 99 74 13 14

Læs mere og find kontaktoplysninger på behandlere i [Bag Facaden](#)

## Børns Vilkår – Børnetelefonen/Børnechatten/SMS

---

### 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 fx 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: Tlf. 116 111

Åben alle dage: kl. 11.00-23.00

Nattelinjen er åben alle dage: kl. 23.00-02.00

[Læs mere om Børnetelefonen og find brevkassen og chatten her](#)

## 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

[Læs mere om Headspace eller brug chatten her](#)

Mandag-torsdag: kl. 12.00-18.00

Headspace Herning, Huset No. 7, Nørregade 7, 7400 Herning

Mandag-torsdag: kl. 11.00-18.00

[herning@headspace.dk](mailto:herning@headspace.dk)

Ring Tlf: 53 73 30 08 eller SMS Tlf: 53 73 30 38

Mandag-torsdag: 11.00-18.00

## 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 døgnåben
- Bemærk at samtalerne bliver optaget og gemt

### Kontakt

Døgnet rundt på tlf. 78 47 04 70

# Åben Anonym Rådgivning for 3-17-årige

---

## Målgruppe

Børn og unge i alderen 3-17 år, samt forældre til børn og unge i aldersgruppen.

## Beskrivelse

Åben Anonym Rådgivning er et anonymt og gratis tilbud, hvor forældre til børn og unge i alderen 3-17 år og/eller børnene/de unge selv kan henvende sig for råd og vejledning. Henvisning fra kommunen er ikke nødvendig. Det er muligt at være anonym, og der registreres ingen oplysninger. Hensigten er først og fremmest at være et hjælpetilbud, som er uforpligtende og forebyggende. I den åbne rådgivning arbejdes der sammen med forældrene, barnet eller den unge på at forebygge vanskeligheder og finde frem til konstruktive løsninger. Der tilbydes det nødvendige antal samtaler af en times varighed. Man kan henvende sig på baggrund af fx udfordringer ift. børneopdragelse, konflikter i hjemmet, skilsmisse, uhensigtsmæssig kommunikation, brug af rusmidler (alkohol og stoffer), fysisk eller psykisk sygdom i familien, skolen, ensomhed, mobning, ringe trivsel m.m.

[Læs mere om Åben Rådgivning her](#)

## Kontakt

Det anbefales at bestille tid på tlf.: 22 19 36 69

Telefontid mandag kl. 12.00-12.30 og kl. 15.00-15.30.

Man kan også møde op i åbningstiden mandag kl.12.30-17.30.

Åben Anonym Rådgivning er på skift i Ringkøbing, Skjern og Videbæk.

På [Ringkøbing-Skjern Kommunes hjemmeside](#) findes nærmere oplysninger om, hvor Åben Anonym Rådgivning er i de specifikke uger



## Børns Vilkår – Børnebisidder

---

### Målgruppe

Alle børn og unge

### Beskrivelse

En børnebisidder hjælper 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 kontakten til kommunen og under de forskellige møder, der kan være med kommunens myndigheder. En børnebisidder er en voksen som,

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

### Kontakt

Børn og unge: Tlf. 116 111

Professionelle eller pårørende: Tlf. 35 55 55 59 eller [bv@bornsvilkar.dk](mailto:bv@bornsvilkar.dk)

## FrivilligVest

---

### Målgruppe

Børn, unge og deres familier

### Beskrivelse

FrivilligVest arbejder for det frivillige, sociale arbejde i Ringkøbing-Skjern Kommune. Tilbuddene retter sig mod foreninger og mod mennesker, der vil være frivillige eller vil i kontakt med et hjælpetilbud i en frivillig forening. FrivilligVest har kontakter og viden om, hvad der rør sig og samler løbende 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 intet netværk, samt folk med skrøbeligt sind og integration af mennesker med anden etnisk baggrund end dansk. FrivilligVest har lokale afdelinger i Tarm, Videbæk, Skjern og Ringkøbing. [Læs mere om Frivillig Vest Her](#)

## Kontakt

Ranunkelvej 1-3, 6900 Skjern

Tlf. 82 30 67 70 – [frivilligvest@frivilligvest.dk](mailto:frivilligvest@frivilligvest.dk)

Frivilligkoordinator, Hanne Gade: tlf. 61 33 94 38 – [hanne@frivilligvest.dk](mailto:hanne@frivilligvest.dk)

## Langtidsrask

---

Et samarbejde om forebyggelse af sygefravær i Ringkøbing-Skjern Kommune

### Målgruppe

Langtidsrask kan benyttes af alle medarbejdere på de virksomheder, der har et samarbejde med kommunen omkring forebyggelse af sygefravær. Tilbuddet er altså IKKE kun for borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune.

### Beskrivelse

Langtidsrask har et samarbejde med flere arbejdspladser i kommunen om forebyggelse af sygefravær. I samarbejdet møder vi medarbejdere på arbejdspladsen, hvor der gives anonym rådgivning og vejledning, som giver den enkelte nem og hurtig adgang til at få svar på spørgsmål, som kan omhandle både arbejds- og/eller privatlivet.

### Kontakt

[Læs mere om Langtidsrask her og find ud af om din virksomhed er tilknyttet ordningen](#)

## National hotline mod radikaliserings

---

### Målgruppe

Borgere og fagfolk der ser tegn på politisk eller religiøs radikaliserings.

### Beskrivelse

Landsdækkende Hotline for borgere, pårørende og fagfolk, der har brug for rådgivning ved bekymring for radikaliserings eller tilknytning til ekstremistiske miljøer. Bag telefonen sidder kommunale medarbejdere og politifolk, der har flere års erfaring med radikaliserings.

### Kontakt

Tlf. 41 74 90 90 – åben dagligt kl. 8.00-22.00

[Læs mere om Center for Dokumentation og Indsats mod ekstremisme her](#)

## Målgruppe

Børn og unge mellem 3-18 år med et BMI over 90% percentilen for køn og alder, som ønsker at ændre livsstil (hvis du er i tvivl, så spørg din læge eller sundhedsplejerske)

## Beskrivelse

Formålet med tilbuddet er, at barnet eller den unge taber sig. Dette gøres primært ved, at barnets vægt stabiliseres, og barnet vil således vokse sig fra sin overvægt. I nogle tilfælde vil vægttab være målet. Resultatet på langt sigt er, at barnet kommer til at trives bedre, bliver gladere, får mere selvtillid og undgår de følgesygdomme, der er forbundet med overvægt.

Behandlingen består af følgende,

- Opstartssamtale med udarbejdelse af behandlingsplan. Herefter opfølgning på behandlingsforløbet 4-6 gange ved diætist og sundhedsplejerske.
- Rådgivning og vejledning omkring vægtregulering, mad, spisemønstre, motion, søvn og skærmtid.
- Individuel plan tilpasset barnet/den unge.

Behandlingen er baseret på et samarbejde med gensidig tillid, og at planen er realistisk og løbende justeres. Hele familien skal være indstillet på at blive inddraget i barnets nye livsstil, og det er et krav, at der til samtalerne deltager én nærtstående voksen sammen med barnet.

## Kontakt

Klinikken ligger i Videbæk. Adressen er Dyrvigsvej 9, 6920 Videbæk.

Klinikken har åben fra kl. 8.00-16.00 mandag, tirsdag og onsdag.

For mere information kontakt klinikkens personale

Inger Guldager, Sundhedsplejerske, tlf. [40 80 34 53](tel:40803453)

Anne Lindholm Pedersen, Sundhedsplejerske, tlf. [21 34 07 35](tel:21340735)

Cecilia Hauberg, Klinisk diætist, tlf. [22 32 12 74](tel:22321274)

# 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.

## Kontakt

Læs mere om Red en ung eller find chatten her – Chatten er åben mandag-torsdag 19.00-22.00.

Telefonrådgivning: Tlf. 40 90 11 11 – mandag og tirsdag: kl.13.00-15.00.

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

## Selvhjælp Frivillig Vest

---

### Målgruppe

Borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune

### Beskrivelse

Selvhjælp Ringkøbing-Skjern Kommune tilbyder trivselsgrupper for børn (7-14 år) og unge (15-21 år) og selvhjælpsgrupper for voksne, som står i en svær livssituation. Grupperne er for dig, der har lyst til at spejle dig i ligesindede og mærke, at du ikke er alene. Når man går vejen sammen, kan man få øje på sine ressourcer til at tackle hverdagen.

En gruppe faciliteres af 1-2 frivillige, som brænder for at støtte op om de gode samtaler.

### Eksempler på temaer for gruppen kan være:

- søskende til børn med til psykiske udfordringer
- forældre til børn med psykiske udfordringer
- at være pårørende til alvorlig eller kronisk sygdom
- angst-, depression-, stressudfordringer
- kræft som livsvilkår
- at have mistet

Tilbuddet er gratis.

### Kontakt

Bredgade 77, 6940 Lem

Selvhjælpskoordinator Anna Bille tlf: 29 86 87 30 – [anna@frivilligvest.dk](mailto:anna@frivilligvest.dk)

Projektleder Stina Jørgensen tlf. 24 42 55 30

Læs mere om FrivilligVest og selvhjælp her

## Målgruppe

Unge, deres familier og nære voksne.

## Beskrivelse

SSP er et formaliseret og forpligtende samarbejde mellem skole, socialforvaltning og politi, som er organiseret under Ungdomsskolen. SSP har fokus på at skabe øget trivsel blandt kommunens børn og unge. Igennem oplysning og vejledning understøttes børn og unge i aktivt at træffe de "rigtige valg". SSP-samarbejdet har også til formål at opfange, hvis børn og unge er ude i misbrug eller kriminalitet og søge at forhindre yderligere misbrug og kriminalitet. På hver af kommunens skoler er der en SSP-kontakt lærer. Derudover er der ansat tre SSP-medarbejdere i Ringkøbing-Skjern Kommune.

[Læs mere om SSP og deres tilbud her](#)

## Kontakt

### **VEST (Hvide Sande, Ringkøbing, Lem, Tim + opland)**

Torben Sandsberg

Flemming Pedersen

Mobil 24 89 92 40

Mobil 24 42 24 40

### **ØST (Videbæk, Spjald, Skjern, Tarm + opland)**

Louise Villadsen

Anette Nordqvist

Mobil 23234200

Mobil 42213558

# Ungdomsskolen

---

## Målgruppe

Unge mellem 13-18 år.

## Beskrivelse

Ungdomsskolen er Ringkøbing-Skjern Kommunes fritidstilbud til unge i alderen 13-18 år. Ungdomsskolen har til huse i Hvide Sande, Ringkøbing, Skjern og Opsund. Du må benytte alle tilbuddene uanset, hvor i Ringkøbing-Skjern Kommune du er bosat.

Ungdomsskolen tilbyder bl.a.:

- Fritidsundervisningen med fx motorhold, kreative hold, hold for de "vilde" piger, hold for de "stille" drenge eller noget helt femte. Undervisningen er som udgangspunkt gratis at deltage i.
- Klubberne, hvor der er afslapning og forskellige aktiviteter
- Streetpark i Skjern, hvor der er panna, skate, løbehjul, streetart mv.
-

## **Kontakt**

Ungdomsskolens kontor, Ladegårdsvej 5, 6920 Videbæk

Tlf. 99 74 18 20/40 41 41 13

[Læs mere om ungdomsskolen her](#)



Rettelser eller spørgsmål til kataloget kan sendes til Børn og Families hovedpostkasse [born.familie@rksk.dk](mailto:born.familie@rksk.dk) att. Børn og Families udviklingskonsulenter.



**NATURENS RIGE**

Ringkøbing-Skjern Kommune