

# **Hjælp til selvhjælp**

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

**16. UDGAVE – Januar 2021**



## 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 de 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 stilles til Børn og Families udviklingsmedarbejder, Anne Fischer Jespersen; [anne.fischer@rksk.dk](mailto:anne.fischer@rksk.dk)

Kataloget findes elektronisk i nyeste udgave her:  
[Elektronisk katalog](#)

# INDHOLDSFORTEGNELSE

## KOMMUNALE TILBUD .....5

• AUTISMEKONSULENTORDNINGEN .....	5
• BAG FACADEN - GRATIS TERAPEUTISK OG PSYKOLOGISK HJÆLP TIL UNGE .....	5
• BØRNEGRUPPEN LUFTRUMMET .....	6
• BØRNEGRUPPEN ÅNDEHULLET .....	6
• COOL KIDS/CHILLED.....	7
• FIF – FAMILIEN I FOKUS .....	7
• FRITIDSSLUSEN .....	8
• KIFF – KURSUS I FÆLLES FORÆLDREANSVAR .....	9
• LANGTIDSRASK .....	9
• RUSMIDDELBEHANDLINGEN.....	10
• OVERVÆGTSKLINIKKEN .....	10
• PARTERAPI.....	11
• PARKURSUS (PREP) .....	12
• RYGESTOP .....	13
• SKILSMISSEGRUPPER.....	13
• SOCIALRÅDGIVNINGEN.....	14
• SORGGRUPPE.....	14
• SSP .....	15
• SUNDHEDSPLEJENS ÅBNE RÅDGIVNING .....	16
• SUNDHEDSPLEJEN .....	16
• UNGDOMMENS UDDANNELSESVEJLEDNING, UU RINGKØBING-SKJERN .....	17
• UNGDOMSSKOLEN .....	17
• ÅBEN RÅDGIVNING FOR 3-17-ÅRIGE .....	18

## NATIONALE OG REGIONALE TILBUD.....19

• ALKOLINJEN .....	19
• BROEN .....	19
• BØRN, UNGE & SORG .....	20
• BØRNS VILKÅR – BØRNEBISIDDER.....	20
• BØRNS VILKÅR – BØRNETELEFONEN/BØRNECHATTEN/SMS.....	21
• BØRNS VILKÅR – FORÆLDRETELEFONEN .....	21
• CEBU.....	22
• CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE .....	22
• DEN SOCIALE RETSHJÆLP .....	23
• DGI-PULJEN, FORENINGSLIV FOR ALLE .....	23
• FAMILIEFOKUS .....	24
• FBU FORÆLDRESTØTTE .....	24
• FORÆLDRE RÅDGIVNINGEN.....	25
• HEADSPACE – RÅDGIVNING FOR BØRN OG UNGE .....	25
• KLINIK FOR SELVMORDSFOREBYGGELSE - HERNING.....	26
• LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE .....	27
• LOKK (LANDSORGANISATION AF KVINDEKRISECENTRE) .....	27
• LIVSLINIEN .....	28
• MINDHELPER .....	28
• NATIONAL HOTLINE MOD RADIKALISERING .....	28
• OFFERRÅDGIVNING MIDT OG VESTJYLLANDS POLITI .....	29
• PSYKIATRISK RÅDGIVNINGSTELEFON.....	29

• PSYKIATRIFONDEN .....	30
• PSYKINFO MIDT: TEMAFTENER OM PSYKIATRI.....	30
• PÅRØRENDEINDSATSEN BEVAR BARNDOMMEN .....	31
• REDENUNG .....	31
• SIND-LINJEN .....	32
• STATSFORVALTNINGEN – BØRNESAGKYNDIG RÅDGIVNING .....	32
• STATSFORVALTNINGEN – KONFLIKTMÆGLING.....	33
• STATSFORVALTNINGEN – BØRNEBESØGSKENSKAPSTELEFON.....	33
• TELEFONRÅDGIVNING FOR SPISEFORSTYRRELSER.....	34
• TUBA.....	35

## **LOKALE FRIVILLIGE TILBUD .....36**

• BOBLBERG .....	36
• FRIVILLIGVEST.....	36
• FØDSELSDAGSHJÆLP – TARM OG OMEGN.....	37
• G-FAKTOR – G-HOUSE, BUTIK OG KULTURHAVEN .....	37
• HANDICAPFRITID.DK .....	38
• JULEHJÆLP .....	38
• MULTIKULTURELLE VENNER.....	38
• PÅ FODE IGEN – GRATIS GÆLDSRÅDGIVNING .....	39
• RED BARNET – FAMILIEOPELVELSESKLUB I RINGKØBING-SKJERN .....	39
• RØDE KORS – FAMILIENETVÆRK I RINGKØBING.....	40
• RØDE KORS – FAMILIENETVÆRK I SKJERN .....	40
• SELVHJÆLP FRIVILLIG VEST.....	41
• UNGDOMMENS RØDE KORS – NETVÆRKSCLUBEN .....	42

# KOMMUNALE TILBUD

## Autismekonsulentordningen

---

### **Målgruppe**

Børn og unge med diagnose inden for det autistiske spektrum samt deres familier og de professionelle omkring dem.

### **Beskrivelse**

Anni Jespersen er ansat som autismekonsulent i Ringkøbing-Skjern Kommune og tilknyttet Pædagogisk Psykologisk Rådgivning. Anni er ud over sin ansættelse som autismekonsulent også ansat som pædagogisk konsulent ved Pædagogisk Psykologisk Rådgivning.

Autismekonsulenten vil have samarbejdsflade med forældre, skoler, institutioner og medarbejdere i Børn og Familie.

### **Kontakt**

Anni Jespersen

Tlf. 22 77 05 47

[anni.jespersen@rksk.dk](mailto:anni.jespersen@rksk.dk)

## Bag Facaden - Gratis terapeutisk og psykologisk 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 psykologer og psykoterapeuter. Den unge tager selv direkte kontakt til behandleren.

### **Kontakt**

Læs mere og find kontaktoplysninger på behandlerne i Bag Facaden:  
[Link til bag facaden](#)

Børn og Familie  
Tlf. 99 74 13 14  
[Born.familie@rksk.dk](mailto:Born.familie@rksk.dk)

## Børnegruppen Luftrummet

---

### Målgruppe

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

### Beskrivelse

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. Luftrummet er en børnegruppe for børn med forældre med en psykisk lidelse. Forløbet i Luftrummet strækker sig over 10 gange à 2-2½ times varighed. Der starter nye grupper to gange årligt. Læs mere på [Link til RKSK](#)

### Kontakt:

Henrik Kronborg, Familiekonsulent  
Tlf. 51 64 52 91  
[Henrik.kronborg@rksk.dk](mailto:Henrik.kronborg@rksk.dk)

Mette K. Ravn, Sundhedsplejerske  
Tlf. 21 34 07 48  
[Mette.kirstine.ravn@rksk.dk](mailto:Mette.kirstine.ravn@rksk.dk)

Lissa Klausholt, Familiekonsulent  
Tlf. 21 34 07 05  
[Lissa.klausholt@rksk.dk](mailto:Lissa.klausholt@rksk.dk)

Trine Enggrob, Sundhedsplejerske  
Tlf. 21 34 06 94  
[trine.enggrob@rksk.dk](mailto:trine.enggrob@rksk.dk)

## Børnegruppen Åndehullet

---

### Målgruppe

Børn og unge mellem 8 – 16 år, der har en mor eller far med 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 på [Link til RKSK](#)

### Kontakt

Anja Kristensen, Familiekonsulent  
Tlf. 51 64 53 08  
[anja.kristensen@rksk.dk](mailto:anja.kristensen@rksk.dk)

Jette Nielsen, Familiekonsulent  
Tlf. 23 31 28 59  
[jette.nielsen@rksk.dk](mailto:jette.nielsen@rksk.dk)

## Cool Kids/Chilled

---

### 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, som er bosiddende i kommunen. Behandlingen består af kognitiv adfærdsterapi og varetages af uddannede psykologer. Angstbehandlingen foregår i aldersopdelte grupper á ca. 6 børn/unge over 10 gange af 2 timers varighed. For at komme i betragtning til forløbet skal I skrive en e-mail, hvor I kort beskriver barnets/den unges problem og symptomerne (ca. ½ side). I vil derefter blive kontaktet, og hvis det vurderes, at I ligger indenfor målgruppen, vil I evt. blive indkaldt til en forsamtale, hvorefter vi vil foretage den endelige visitation.

### Kontakt

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

Læs mere på: [Link til RSKS](#)

## 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 familie-konsulent 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 uheldige mønstre i familien.

Samtalerne finder sted enten i hjemmet hos familien eller i Rusmiddelcentrets eller Familiecentrets lokaler, alt efter hvad der passer den enkelte familie bedst. Forløbet er gratis.

### Kontakt (Sundhedscenter Vest)

Jette Nielsen

Bente Høgsberg

Mail: [jette.nielsen@rksk.dk](mailto:jette.nielsen@rksk.dk)  
Mobil: 23312859

Mail: [bente.hoegsberg@rksk.dk](mailto:bente.hoegsberg@rksk.dk)  
Mobil: 20183314

Anja Kristensen  
Mail: [anja.kristensen@rksk.dk](mailto:anja.kristensen@rksk.dk)  
Mobil: 51645308

Birthe Rindom  
Mail: [birthe.rindom@rksk.dk](mailto:birthe.rindom@rksk.dk)  
Mobil: 20183312

## **Fritidsslusen**

---

### **Målgruppe**

Socialt udsatte børn og unge, 5-18 år, der ikke er tilknyttet det etablerede foreningsliv.

### **Beskrivelse**

Fritidsslusen, som er 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 ud i kommunens mange fritidstilbud.

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

Med SSP-vejlederen på sidelinjen, vil der i trygge rammer være mulighed for kreative og sportslige udfoldelser i lokalområdet forskellige fritidstilbud. Konkrete henvendelser kan ske fra skolelærere, foreningsfolk, forældre, andre voksne eller fra børnene selv.

### **Kontakt (Se også side 9)**

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

Torben Sandsberg

Mobil 24 89 92 40

[torben.sandsberg@rksk.dk](mailto:torben.sandsberg@rksk.dk)

Flemming Pedersen

Mobil 24 42 24 40

[flemming.pedersen@rksk.dk](mailto:flemming.pedersen@rksk.dk)

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

Louise Villadsen

Mobil 23234200

[louise.villadsen@rksk.dk](mailto:louise.villadsen@rksk.dk)

Anette Nordqvist,

Mobil 42213558,

[anette.nordqvist@rksk.dk](mailto:anette.nordqvist@rksk.dk)



## KIFF – Kursus i fælles forældreansvar

---

### Målgruppe

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

### Beskrivelse

En af de ting der betyder allermost for børn/unge, når deres forældre vælger at flytte fra hinanden, er hvordan deres far og mor kommunikerer og samarbejder. Forældrene kan have brug for viden, inspiration og redskaber til at tage godt vare på deres børn efter et brud, og til at skabe et godt forældresamarbejde med udgangspunkt i børnenes behov. Et samlivsbrud indebærer ofte store omvæltninger for både voksne og børn. Kurset foregår på 3 hverdage. Læs mere og tilmeld jer på [Link til RKS](#)

### Kontakt

Inger Guldager, Sundhedsplejerske  
Tlf. 40 80 34 53  
[Inger.guldager@rksk.dk](mailto:Inger.guldager@rksk.dk)

Ulla Nielsen, Sundhedsplejerske  
Tlf. 29 45 41 29  
[Ulla.nielsen@rksk.dk](mailto:Ulla.nielsen@rksk.dk)

Anni Jespersen, Pæd. Konsulent  
Tlf. 99 74 16 81  
[Anni.jespersen@rksk.dk](mailto:Anni.jespersen@rksk.dk)

Majbritt M. Dyrvig, Pæd. Konsulent  
Tlf. 99 74 16 59  
[Majbritt.dyrvig@rksk.dk](mailto:Majbritt.dyrvig@rksk.dk)

## Langtidsrask

---

– Et samarbejde om forebyggelse af sygefravær i Ringkøbing-Skjern Kommune.

### Målgruppe

Langtidsrask kan benyttes af alle medarbejdere på de virksomhederne, 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 medarbejderne på ar-

bejdspladsen, hvor der gives anonyme råd og vejledning, der giver den enkelte nem og hurtig adgang til at få svar på spørgsmål, som kan omhandle både arbejds- og/eller privatlivet.

## **Kontakt**

Læs mere her og se om din arbejdsplads er med: [Link til Langtidsrask](#)

## **Rusmiddelbehandlingen**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

Rusmiddelcentret tilbyder anonym åben rådgivning 2 gange ugentligt i både Tarm og Ringkøbing. Der tilbydes afklarings- og motivationsforløb, ambulante samtaler, visitation til døgnbehandling, familieorienteret behandling (FIF) samt samtaler til pårørende. I alkoholbehandlingen tilbydes åben rådgivning to gange om ugen bl.a. med udlevering af antabus. Derudover tilbydes også støtte- og kontaktpersoner til mennesker med et alkohol- eller stofmisbrug eller særlige sociale problemer, der ikke har eller kan opholde sig i egen bolig. Endelig tilbydes "Housing First", som er en permanent boligordning til borgere i en §110 boform eller som er i fare for at miste deres bolig. 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  
Nørregade 13, 6950 Ringkøbing  
Tlf. 99 74 17 01  
Åben rådgivning: 99 74 54 10

## **Overvægtsklinikken**

---

### **Målgruppe**

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

## **Beskrivelse**

Målet med behandlingen:

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

I bliver fulgt af en sundhedsplejerske og en diætist, ved samtale/undersøgelse hver 6.-8- uge.

I vil få rådgivning og vejledning omkring vægtregulering, mad, spisemønstre, motion, søvn og skærmtid.

Vi laver en individuel plan, tilpasset barnet/den unge.

Vi lægger vægt på at 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**

For mere information og deltagelse kontakt da, klinikens personale:

Karina Madsen, Sundhedsplejerske: 21496656

Inger Guldager, Sundhedsplejerske: 40803453

Cecilia Hauberg, Klinisk diætist: 22321274

Klinikken ligger i Videbæk Dyrvigsvej 9. 6920 Videbæk

## **Parterapi**

---

### **Målgruppe**

Par med børn under 18 år.

### **Beskrivelse**

Parterapi er et tilbud til par, der har problemer i forholdet. Tilbuddet gælder 5 gratis samtaler med en psykolog eller terapeut. Samtalerne skal være med til at give jer en forståelse for hinanden i parforholdet og en viden om, hvad problemerne betyder for jeres børn. Forældre kontakter selv en af psykologerne eller terapeuterne, som kommunen har indgået aftale med.

## Kontakt

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

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

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

Lise og Villy Kjeldsen, Psykoterapeuter  
Solvangvej 7  
6900 Skjern

Eva Olesen, Psykoterapeut  
Skolebakken 11, 6940 Lem  
Tlf. 23 63 74 28

Rikke Yde og Michael Sommer, Psykologer  
Tinghusvej 4, 6900 Skjern  
Tlf. 22 21 84 66

Maj-Britt og Peter Rosgaard,  
Psykoterapeuter  
Gl. Herborgvej 15, 6920 Videbæk  
Tlf. 51 36 99 15

## 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 trykke familier. På Parkursus får I inspiration til at holde kærligheden ved lige.

Parkursus (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 private samtaler med din partner. Ingen forventes at fortælle andre kursusdeltagere om deres private liv.

Kurset varer 14 timer og foregår over 2 hverdage på Innovest, gratis og med forplejning.

Kurset opleves af mange som en overraskende og hjælpsom øjenåbner, både for kvinder og mænd.

### Hvad får I ud af Parkursus?

- 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**

[Link til parkursus](#)

## **Rygestop**

---

### **Målgruppe**

Alle borgere

### **Beskrivelse**

Hjælp til rygestop, stop med snus eller e-cigaretter. For de flestes vedkommende foregår et rygestopforløb på et hold med 6 mødegange, hvor der planlægges en fælles stopdag imellem 3. og 4. mødegang. 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 bare er nysgerrig på, hvad et rygestop indebærer.

### **Kontakt**

Trine Bloch Burmølle (information)  
Tlf. 99 74 15 92 / 20 18 33 01  
[trine.burmoelle@rksk.dk](mailto:trine.burmoelle@rksk.dk)

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

## **Skilsmissegrupper**

---

### **Målgruppe**

Børn og unge i 3. - 10. 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 der er mulighed for at lære af hinandens erfaringer i den nye familiesituation. Grupperne mødes ca. 7 gange à 2 timer. Der er mødepligt. Som udgangspunkt skal forældrene have deltaget i KIIF, inden eller samtidig med, at deres børn er i skilsmissegruppe. Tilmelding sker på [Link til RKSK](#)

## Kontakt

Inger Guldager, Sundhedsplejerske  
Tlf. 40 80 34 53  
[Inger.guldager@rksk.dk](mailto:Inger.guldager@rksk.dk)

Anni Jespersen, Pæd. konsulent  
Tlf. 99 74 16 81  
[Anni.jespersen@rksk.dk](mailto:Anni.jespersen@rksk.dk)

Trine Bak, Sundhedsplejerske  
Tlf. 99 74 14 88 / 21 34 07 16  
[trine.bak@rksk.dk](mailto:trine.bak@rksk.dk)

Majbritt M. Dyrvig, Pæd. Konsulent  
Tlf. 99 74 16 59  
[Majbritt.dyrvig@rksk.dk](mailto:Majbritt.dyrvig@rksk.dk)

## Socialrådgivningen

---

### Målgruppe

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

### Beskrivelse

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

Frontteamet  
Dyrvigsvej 9, 6920 Videbæk  
Tlf. 99 74 10 04

## Sorggruppe

---

### Målgruppe

Børn og unge mellem 8 – 18 år, som har oplevet et dødsfald i familien.

## Beskrivelse

En sorggruppe er et forum, hvor børn kan tale med andre børn og unge om sorg, dele og vise alle de følelser, som kan være svære at dele med andre. Formålet er at give børn og unge håb og inspiration til at komme videre og lære at leve med sorgen og savnet. Der arbejdes med sorgen igennem for eksempel fortælling, breve og små opgaver i gruppen. Før opstart i gruppen afholdes en forsamling med forældre og børn. Grupperne mødes på Ungdomsskolen i Opsund ca. hver anden torsdag kl.15.00-17.00.

## Kontakt

Karina Westergaard, Sundhedsplejerske  
Tlf. 99 74 14 61  
[mette.nielsen@rksk.dk](mailto:mette.nielsen@rksk.dk)

Karina Madsen, Sundhedsplejerske  
Tlf. 21 34 07 08  
[Karina.madsen@rksk.dk](mailto:Karina.madsen@rksk.dk)

Anette P. Nielsen, Socialrådgiver  
Tlf. 21 34 07 17  
[Anette.nielsen@rksk.dk](mailto:Anette.nielsen@rksk.dk)

## SSP

---

### 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-kontaktlærer. Derudover er der ansat tre SSP-medarbejdere i Ringkøbing-Skjern Kommune. På [Link til SSP](#) kan du læse meget mere om SSP's tilbud

## Kontakt

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

Torben Sandsberg  
Mobil 24 89 92 40  
[torben.sandsberg@rksk.dk](mailto:torben.sandsberg@rksk.dk)

Flemming Pedersen  
Mobil 24 42 24 40  
[flemming.pedersen@rksk.dk](mailto:flemming.pedersen@rksk.dk)

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

Louise Villadsen

Anette Nordqvist,

Mobil 23234200  
louise.villadsen@rksk.dk

Mobil 42213558,  
anette.nordqvist@rksk.dk

## **Sundhedsplejens åbne rådgivning**

---

### **Målgruppe**

Forældre.

### **Beskrivelse**

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

### **Kontakt**

Forældrene henvender sig personligt til den åbne rådgivning torsdage kl. 10.30 – 11.30 på en af følgende adresser:

- Blomstervænget 50, 6950 Ringkøbing
- Sundhedscenter Vest, Kirkegade 3, 6880 Tarm  
(Indgang ved jordemødrene)
- Dyrvigsvej 9, 6920 Videbæk

## **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. Når man har født, får Sundhedsplejen 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. Sundhedsplejen kommer også på alle kommunens folke- og friskoler. Sundhedsplejen yder også ergoterapeutisk indsats. Læs mere på [Link til sundhedsplejen](#)

### **Kontakt**

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)

## **Ungdommens Uddannelsesvejledning, UU Ringkøbing-Skjern**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

UU Ringkøbing-Skjerns overordnede målsætning er at yde institutionsuafhængig vejledning af høj kvalitet. UU-vejledningen kvalificerer unge til at vælge uddannelse gennem:

- Kollektiv vejledning til alle
- Gruppe-/ 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 ungdomsudd.

### **Kontakt**

UU Ringkøbing-Skjern kan træffes på kommunens udskolingsskoler og på UCRS i samarbejde med Jobcenteret. Find UU-vejlederne på [Link til UUD-vejledningen](#)

## **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

[ungdomsskolen@rksk.dk](mailto:ungdomsskolen@rksk.dk) / [Link til ungdomsskolen](#)

## **Åben Rådgivning for 3-17-årige**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

Åben 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. En 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 1 times varighed.

Man kan som forældre, barn eller unge henvende som på baggrund af eksempelvis udfordringer ifht 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.

### **Kontakt**

Det anbefales at bestille tid på Telefonnummer 22 19 36 69 (telefonid 12.00 – 12.30 og 15.00 – 15.30.)

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

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

På [Link til Åben Rådgivning](#) findes nærmere oplysninger om, hvor Åben Rådgivning er i de specifikke uger

# NATIONALE OG REGIONALE TILBUD

## Alkolinjen

---

### Målgruppe

Alle der har brug for en fortrolig samtale om alkoholproblematikker.

### Beskrivelse

Alkolinjen er en national telefonrådgivning, hvor du kan få støtte og hjælp til dit eller din pårørendes alkoholproblem. Vores professionelle rådgivere vejleder dig fortroligt om, hvad du kan gøre for at komme videre.

Du kan også få information om, hvor du eller din pårørende kan få mere hjælp til en positiv forandring. Læs mere på [Link til alkohollinjen](#)

### Kontakt

Tlf. 80 200 500

Alkolinjens telefonrådgivning er åben mandag, tirsdag og fredag fra kl. 11.00-17.00. Onsdag og torsdag fra kl. 11.00-15.00. Ofte har vi også åbent på helligdage.

## BROEN

---

### Målgruppe

BROEN hjælper 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. 8-18

[info@broen-ringkoebingskjern.dk](mailto:info@broen-ringkoebingskjern.dk)

## **Børn, unge & sorg**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

Psykologisk rådgivning for børn og unge under 28, der lever med alvorligt fysisk syge forældre eller søskende, eller har mistet en forælder eller søskende efter alvorlig sygdom, selvmord eller ulykke inden for de seneste år. Der tilbydes også telefonrådgivning til netværket omkring børnene og de unge i forhold til, hvordan man bedst kan støtte dem. Derudover rådgiver og uddanner Børn, Unge & Sorg fagfolk, der gennem deres arbejde, fx i sundhedsvæsenet eller institutioner/skoler, kommer i kontakt med disse børn og unge. Hjælpen i Børn, Unge & Sorg er gratis, og alle medarbejdere har tavshedspligt.

### **Kontakt**

Telefonrådgivning: Tlf. 70 20 99 03

Chatten og brevkassen: [Link til Børn, Unge og Sorg](#)

Mandag-torsdag kl. 17.00-21.00

## **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 kommunen myndigheder. En børnebisidder er en voksen, som:

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

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

## **Kontakt**

Børn og unge: Tlf. 116 111

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

## **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 f.eks. lærer, pædagog, socialrådgiver, psykolog eller sygeplejerske.

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

### **Kontakt**

Telefonsamtale, sms: Tlf. 116 111

Åben alle dage: kl. 11.00-23.00

Nattelinjen er åben alle dage: kl. 23.00-02.00

Brevkasse og chat: [Link til Børnetelefonen](#)

## **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 at barn og har behov for en at vende deres overvejelser med. Rådgiverne på ForældreTelefonen er særligt uddannet til at tale med voksne om børn, og du er anonym, når du ringer ind.

Har du svært ved at komme igennem til ForældreTelefonen kan du udfylde en formular. Så vil du blive ringet op af en rådgiver fra ForældreTelefonen i åbningstiden. Find den her: [Link til Børns vilkår Forældretelefonen](#)

## **Kontakt**

Tlf. 35 55 55 57

Mandag, torsdag og fredag: kl.09.00-17.00

Tirsdag og onsdag: kl.09.00-21.00

Søndag: kl.15.00-21.00

## **CEBU**

---

### **Målgruppe**

7-17-årige med angst.

### **Beskrivelse**

CEBU (tidligere Angstklinikken) er et forsknings- og undervisningscenter, og centret har ikke behandlingsforpligtelse. Centret er afhængig 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**

CEBU

[Link til CEBU](#)

## **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 [Link til Center for Seksuelt Misbrugte](#) eller støtte dig, som bisidder, hos kommunen eller lægen. Læs mere på: [Link til Center for Seksuelt Misbrugte](#)

## 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)

## 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, udlændingerechtslige problemstillinger, straffeproses 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: [Link til den sociale retshjælp](#)

### 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. 09-19 og Tirsdag, torsdag og fredag: kl. 09-17

## 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 og ansøg på [Link til DGI](#).

### **Kontakt**

Marianne Skytthe

Tlf. 21 37 97 75

[Mariann.skytthe@dgi.dk](mailto:Mariann.skytthe@dgi.dk)

## **FamilieFOKUS**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

FamilieFOKUS er et tilbud om viden, støtte og rådgivning til familier i hele landet. 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) / [Link til Familie fokus](#)

## **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 at 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 Link til forældrerådgivningen, 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 [Link til forældrerådgivningen](#)

## 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 Link til headspace i Herning Link til headspace og få en samtale.

### **Kontakt**

Chat på [Link til headspace](#)

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

## **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 på: [Link til klinik for selvmordsforebyggelse Herning](#)

### **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

## **Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade**

---

### **Målgruppe**

Mennesker berørt af en spiseforstyrrelse eller selvskade og for 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 helt 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: Link til landsforeningen mod spiseforstyrrelser, hver tirsdag 16.00-19.00

Chat-rådgivning: Link til landsforeningen mod spiseforstyrrelser, mandag-torsdag 16.00-19.00

## **LOKK (Landsorganisation af kvindekrisecentre)**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

LOKK tilbyder både telefonisk og online rådgivning til voldsudsatte kvinder. Denne rådgivning ydes primært af kvindekrisecentrene. LOKK tilbyder desuden også rådgivning til både unge mænd og kvinder, der udsættes for kærestevold. LOKK tilbyder også landsdækkende telefonisk 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

Anonym brevkasse via: Link til LOKK

## 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 dig nær, til selvmord, kan man ringe eller skrive til Livsliniens rådgivning. Man kan fortælle om de følelser og reaktioner, det har forårsaget. Rådgivere er klar til at hjælpe, og henviser til andre tilbud ved behov.

### Kontakt

Alle årets dage kl. 11.00 – 04.00:

Tlf. 70 201 201 eller skriv via [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 stor 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 og benyt brevkassen her: [Link til Mindhelper](#)

## National hotline mod radikaliserings

---

### Målgruppe

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

## **Beskrivelse**

Landsdækkende Hotline for borgere (herunder 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, og både private og professionelle kan ringe ind til hotlinen

## **Kontakt**

Tlf. 41 74 90 90

Åben dagligt kl. 8.00-22.00

## **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:

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

Offerrådgivningen er en 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)

## **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

## **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 i Danmark. 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 [Link til 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

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

### **Kontakt**

Få mere information og find pjece med liste over arrangementerne på: [Link til psykinfo 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, forælderroller 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  
[Antane@rm.dk](mailto:Antane@rm.dk)

## **RedenUng**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

RedenUng er en rådgivningsportal til unge, der har brug for rådgivning og oplysning om køb og salg af sex. RedenUng er også en vidensportal til skoleelever, skolelærere og andre fagfolk, der vil vide mere om prostitution, gråzoneprostitution og sugardating.

## **Kontakt**

Brevkasse og chat: [Link til Red en ung](#)

Chatten er åben mandag-torsdag kl. 19.00-22.00

Telefonrådgivning: Tlf. 40 90 11 11

Mandag og tirsdag: kl.13.00-15.00

SMS-rådgivning: 1272

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

## **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. 11-22

Lørdag: lukket og Søndag: kl. 17-22

## **Statsforvaltningen – Børnesagkyndig rådgivning**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

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



Rådgivningen kan f.eks. indeholde hjælp til:

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

## **Kontakt**

Se side 36

## **Statsforvaltningen – Konfliktmægling**

---

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

Konfliktmægling/mediation er en metode til at afhjælpe parterne i en konflikt til, gennem forhandling, at finde en løsning, de begge kan acceptere. Det grundlæggende synspunkt ved konfliktmægling er, at det er parterne selv, der rummer den bedste løsning på netop deres konflikt. Det betyder, at mæglerne styrer processen, mens parterne selv har ansvaret for resultatet. Konfliktmægling er altid frivillig for begge parter og kan afbrydes, hvis en af parterne ikke længere ønsker at fortsætte.

## **Kontakt**

Se side 36

## **Statsforvaltningen – Børnenes Skilsmissetelefon**

---

### **Målgruppe**

Børn hvis forældre er flyttet fra hinanden eller skilt.

### **Beskrivelse**

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

## **Kontakt**

For børn:

Tlf. 20 60 05 50

Mandag til fredag: kl. 11-16

## **Kontaktoplysninger på de tre tilbud i Statsforvaltningen:**

Statsforvaltningen afd. Ringkøbing

Østergade 41, 6950 Ringkøbing

Tlf. 72 56 70 00

post@statsforvaltningen.dk eller kontakt via borger.dk

Telefonåbningstider:

Mandag: kl. 8.00-15.00

Tirsdag, onsdag og fredag: kl. 09.00-15.00

Torsdag: kl. 12.00-15.00

Åbningstider for personlig betjening:

Mandag-onsdag og fredag: kl. 09.00-15.00

Torsdag: kl. 12.00-15.00

Hjælp til børn: [Link til Statsforvaltningen Børnenes skilsmissetelefon](#)

Hjælp til forældre: [Link til Statsforvaltningen Børnenes skilsmissetelefon \(til forældre\)](#)

## **Telefonrådgivning for spiseforstyrrelser**

### **Målgruppe**

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

### **Beskrivelse**

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

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

### **Kontakt**

buc.spiseforstyrrelser@rm.dk

Tlf. 21 37 01 93

Tirsdag og torsdag: 15.00-16.30

Fredag: 8.30-10.00

# TUBA

---

## Målgruppe

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

## Beskrivelse

Terapeutisk onlinerådgivning for unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i en familie med alkohol- eller stofproblemer. På [Link til TUBA](#) kan man bl.a. se videoer, hvor unge fortæller om deres opvækst med drikkende forældre, læse og skrive kommentarer i ung-til-ung forummet, skrive til brevkassen og logge på 1-til-1-chatten og gruppechatten. Den nærmeste afdeling i Holstebro tilbyder både individuel- og gruppeterapi for unge 14-24 år uanset, hvilken kommune, de bor i. Henvendelser er anonyme, og alle medarbejdere og frivillige har tavshedspligt.

## Kontakt

TUBA, Holstebro

Tlf. 30 67 24 82 / 30 94 41 81

Mail: [holstebro@tuba.dk](mailto:holstebro@tuba.dk)

[www.tuba.dk](http://www.tuba.dk)

# LOKALE FRIVILLIGE TILBUD

## 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, og det er hverken nødvendigt med billede eller en profilttekst. 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.

### Kontakt

[Link til Boblberg](#), [support@boblberg.dk](mailto:support@boblberg.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 slet 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 på [Link til frivillig vest](#).

### Kontakt

Ranunkelvej 1-3, 6900 Skjern

Tlf. 82 30 67 70

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

## **Fødselsdagshjælp – Tarm og omegn**

---

### **Målgruppe**

Trængte familier med børn i alderen 5-12 år

### **Beskrivelse**

Fødselsdagsfest med klassekammerater er et af årets højdepunkter for et barn. Men måske føler du, at du ikke kan give dit barn den fest, du egentlig gerne ville? Tarm Frimenighed tilbyder børnefamilier hjælp til at afholde børnefødselsdage med pynt, saft, kage, lege mm. Efter behov kan der evt. stilles lokale til rådighed. Hjælpen er i udgangspunktet gratis. Kontakt os og lad os høre nærmere om jeres behov.

### **Kontakt**

Andreas Ipsen, præst

Tlf. 42 71 65 64

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

## **G-faktor – G-house, butik og Kulturhaven**

---

### **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.

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. 1 aften om ugen, hvor der er mulighed for at hygge, game, få hjælp til lektier mm. Unge frivillige står for aftenen.

G-House har bordfodbold, pool, PS4, karaoke, hyggehjørner, spil og gårdhave. Læs mere på [Link til G-faktor](#) eller find G-house's Facebooksiden

Kulturhaven Damtoften er et nyt 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 sprog café med mulighed for at lære dansk, samt lektiehjælp. Åben onsdag 14-17.

### **Kontakt**

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

Kulturhaven Damtoften  
Søibergsvej 14  
6950 Ringkøbing

## Handicapfritid.dk

---

### Målgruppe

Børn og unge med handicap og deres familier.

### Beskrivelse

Handicapfritid.dk er en ny hjemmeside, som samler informationer om fritids- og idrætstilbud til mennesker med handicap i Ringkøbing-Skjern Kommune. Hjemmesiden har en kalenderfunktion, så det er nemt at skabe overblik. Læs mere på [Link til handicap og fritid](#)

### Kontakt

FrivilligVest, Ranunkelvej 1-3, 6900 Skjern  
Tlf. 82 30 67 70. [frivilligvest@frivilligvest.dk](mailto:frivilligvest@frivilligvest.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 kan bestå 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)

## 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 f.eks. etniske maddage, besøger og får besøg af forskellige erhverv, afholder bowlingaften, Sct.hansaften 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 [Link til multikulturelle venner](#).

## **Kontakt**

Svend Nissen Hansen (formand)

Tlf. 40 15 39 86

[svend.n.hansen@gmail.com](mailto:svend.n.hansen@gmail.com)

## **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

## **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.

### **Kontakt**

Julie Magnusen

Tlf: 40 28 24 96

[Magnusen1990@gmail.com](mailto:Magnusen1990@gmail.com)

## **Røde Kors – Familienetværk i Ringkøbing**

---

### **Målgruppe**

Socialt udsatte familier i Ringkøbingområdet.

### **Beskrivelse**

I netværket deltager forskellige familier, enlige mødre med en eller flere børn, familier fra Danmark og fra andre lande, som er flyttet til Ringkøbing eller enlige som har sparsom familie. Aktiviteterne der afholdes kan være udflugter, fællesspisning, skovture, grillaftner eller andet - har man gode ideer er de velkomne. En gang om året afholdes en familieejr, hvor man kan søge om at deltage - der deltager mellem 8 - 12 familier, som ikke har mulighed for at komme på ferie eller weekendture. Lejren afholdes et sted ved Ringkøbing og forløber fra fredag til søndag. På lejren er der aktiviteter for både voksne og børn, hygge og god tid til at snakke med hinanden.

### **Kontakt**

Røde Kors Caféen

Østergade 22, 6950 Ringkøbing

Åben man-fre 10.00-15.00

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

Tlf. 30 52 75 91

## **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  
[birthedahl@hot-mail.com](mailto:birthedahl@hot-mail.com)

Anna Mikkelsen  
Tlf. 24 80 99 04  
[anmik@rodekors.dk](mailto:anmik@rodekors.dk)

## **Selvhjælp Frivillig Vest**

---

### **Målgruppe**

Borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune

### **Beskrivelse**

Selvhjælp Ringkøbing-Skjern tilbyder selvhjælpsgrupper og individuelle samtaler til alle, der søger forandring. Det gøres på en fordomsfri og engageret måde for at hjælpe med at finde netværk og glæde. Selvhjælp Ringkøbing-Skjern opretter også Trivselsgrupper for børn og unge (skoleelever) med fokus på følgende tre udfordringer:

- Grupper for børn/unge, hvor en forælder er enten kronisk syg eller har en livstruende sygdom
- Grupper for børn/unge med lavt selvværd
- Grupper for børn, hvor en søskende er syg eller handicappet

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

### **Kontakt**

Elsebeth Viberg Rasmussen  
Ranunkelvej 1-3, 6900 Skjern  
Tlf: 29 86 87 30/23 31 29 82  
[elsebeth@frivilligvest.dk](mailto:elsebeth@frivilligvest.dk)

## Ungdommens Røde Kors – 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 i stedet fremme integrationen og forståelsen mellem kulturer. For at opnå dette laves der aktiviteter som spilleaftener og madaftener. Det overordnede fokus består i at snakke dansk brugerne og de frivillige imellem samt at skabe et fællesskab og skabe nye kontakter.

### Kontakt

Via Facebook

[Link til ungdommens røde kors netværkscafe \(facebookside\)](#)