

## Ressourcer og støtte

Deltagelse i fokusgruppen kan vække tanker, følelser eller minder, som kan være svære at stå alene med. Her finder du kontaktoplysninger på steder, hvor du kan få støtte, hvis du har brug for det.

### Ressourcer og deres kontaktoplysninger

#### ***Akut behov for hjælp***

Er der behov for akut hjælp, kan du altid ringe 1813, og få kontakt til vagtlægen. Alternativt skal du ringe 112, hvis du er i livsfare.

#### ***Livslinien***

Beskrivelse: Anonym rådgivning i tilfælde af selvmordstanker for personer og deres pårørende.

Tlf: 70 20 12 01

Åbningstider: 11.00-05:00 (chatrådgivning i hverdage 17-21, og weekender 13-17)

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

#### ***Reden Ung***

Beskrivelse: Gratis rådgivningstilbud med mulighed for anonymisering til dig, der er ung (15-30 år) og som udveksler intimitet og seksuelle ydelser.

Tlf.: 40 90 11 11

Åbningstider: 09:00-15:00

Hjemmeside: <https://redenung.dk/>

#### ***Headspace***

Beskrivelse: Gratis og anonym samtale for unge fra 12-25 år.

Tlf.: 53 73 30 01

Åbningstider: 12:00-19:00

Hjemmeside: <https://headspace.dk/afdelinger/headspace-koebenhavn/>

#### ***Girltalk***

Beskrivelse: Anonym chatrådgivning til piger i alder 12-24, hvor man kan tale om alt der fylder.

Åbningstider: mandag til torsdag: kl. 18:30-00:00, fredag og lørdag: kl. 19:00-23:00, søndag: kl. 18:30-00:00

Hjemmeside: <https://www.girltalk.dk/> (mulighed for chatrådgivning)

#### ***Forening Spiseforstyrrelser og Selvskade***

Beskrivelse: Gratis rådgivning hvor man kan få støtte til at håndtere en spiseforstyrrelse eller selvskade hos en selv eller hos en, man holder af.

Tlf.: 70 10 18 18 (mulighed for SMS)

Åbningstider: mandag og torsdag kl. 9.00-19.00, samt tirsdag og onsdag kl. 16.00-19.00

Hjemmeside: <https://spiseforstyrrelse.dk/> (mulighed for chatrådgivning)

### ***Center for Voldtægtsofre***

Beskrivelse: Gratis rådgivning til personer udsat for seksuelle overgreb. Uanset hvor lang tid, der er gået siden overgrebet, kan du få hjælp på et af de danske Centre for Voldtægtsofre. Nedenfor er angivet kontaktoplysninger på Center for seksuelle overgreb på Rigshospitalet. Hjemmesiden er national med omfattende information.

Er overgrebet sket indenfor de seneste 7 døgn:

Tlf. nr.: 35 45 50 32

Åbningstider: Døgnåbent

Er overgrebet sket mellem 7 og 30 dage siden:

Tlf.: 35 45 50 32

Åbningstider: mandag-fredag kl. 8-15

Er overgrebet sket for mere end 30 dage siden:

Tlf.: 35 45 40 85

Åbningstider: tirsdag kl. 9-11 og torsdag kl. 13-15

National hjemmeside med information: <https://www.voldtaegt.dk/>

### ***Center for seksuelt misbrugte***

Beskrivelse: CSM Øst i København tilbyder hjælp til voksne, der har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen. Der er lang ventetid, men man kan henvende sig til forvisitation for en afklarende samtale for at undersøge, om man tilhører målgruppen, og høre mere om at blive visiteret til behandling.

Tlf.: 29 44 88 66

Åbningstider: mandag kl. 13-15 samt tirsdag og torsdag kl. 9-12

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

### **Kontakt-person for fokusgruppen:**

Kathrine Byrialsen

[kathrine.krage.byrialsen@regionh.dk](mailto:kathrine.krage.byrialsen@regionh.dk)

Tlf.: 21 84 62 38