BEDRE PSYKIATRI
KØBENHAVN

TIL BØRN OG UNGE UNDER 18 ÅR



Guide til dig som forælder eller pårørende

til et barn under 18 år med psykisk sygdom, mistrivsel eller udviklingsforstyrrelse

– bosiddende i Københavns Kommune

Sådan kommer du i gang med at søge hjælp

Vælg det sted, hvor du føler dig mest tryg – kommunen, lægen eller skolen. Tag kontakt og fortæl om dine bekymringer. Husk, at der er mange, som ønsker at hjælpe dig og dit barn. Ved at tage det første skridt viser du, at du ønsker det bedste for dit barn. Det er en styrke at søge hjælp, og der er mange muligheder, der kan gøre en forskel.

Som forælder kan det være svært at vide, hvor man skal starte, når ens barn eller teenager har psykiske problemer. Her er en oversigt over, hvor du og dit barn/den unge kan finde hjælp, støtte og vejledning:

1. **Din Sociale Indgang** – til støtte, rådgivning og eventuelle tilbud
2. **Autismehuset og familierådgivning** – støtte til familier og konkrete redskaber
3. **Indgang til bedre mental sundhed** – hjælp til at finde det rette tilbud, samtaler, forløb og behandling
4. **Huset for pårørende og Pårørendevejledere** – nogen at tale med som forælder eller pårørende
5. **Egen læge** – vurdering og henvisning til videre hjælp
6. **Dagtilbud** – dagpleje, vuggestue og børnehave kan støtte de yngste børn
7. **Folkeskolen** – støtte i barnets hverdag og trivsel
8. **Akut hjælp** – hvis situationen er alvorlig og kræver hurtig handling
9. **Frivillige organisationer** – ekstra støtte, fællesskab og rådgivning

❶ Din Sociale Indgang

Du kan kontakte Din Sociale Indgang i den bydel, hvor du eller dit barn bor. Du kan ringe eller møde op i åbningstiden. Har du brug for tolk, kan I aftale et møde, hvor der er en tolk til stede. Det er gratis.

Din Sociale Indgang i de 5 bydele:

- Nørrebro-Bispebjerg – Griffenfeldsgade 44, 2200 København N. Tlf.: 33 17 40 15
- City-Østerbro – Svendborggade 5, 2100 København Ø. Tlf.: 33 17 49 20
- Amager – Lyongade 25, 2300 København S. Tlf.: 33 17 23 37
- Brønshøj-Husum-Vanløse – Brønshøjvej 17, 2700 Brønshøj. Tlf.: 33 17 47 10
- Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave – Hanne Varmings Plads 4 (tidligere Gammel Køge Landevej 3), 2500 Valby. Tlf.: 33 17 55 04

Åbnings- og telefontider (alle bydele):
Mandag–onsdag: 9.00–15.00
Torsdag: 12.00–17.00
Fredag: 9.00–13.00

Københavns Kommune har mange tilbud, der kan støtte både dit barn/den unge, din familie og dig som pårørende. Tal med dit barns børne- og ungerådgiver i din lokale bydel.

Du kan for eksempel få hjælp til:

- **Familievejledning** – rådgivning om, hvordan familien bedst støtter barnet
- **Familiebehandling** – psykoterapeutisk støtte til hele familien
- **Kontaktperson til barnet/den unge** – en fast person, der giver tæt støtte
- **Kontaktperson til forældre** – en rådgiver, der støtter jer som forældre
- **Aflastning/afløsning** – midlertidig pasning, så forældre kan få en pause
- **Støtteperson i hjemmet** – praktisk og følelsesmæssig støtte i hverdagen
- **Praktisk hjælp og støtte** – hjælp til fx madlavning eller struktur
- **Økonomisk støtte til merudgifter** – fx transport eller specialudstyr
- **Kompensation for tabt arbejdsfortjeneste** – hvis du må gå ned i arbejdstid
- **Dagpenge** ved længerevarende sygefravær pga. barnets sygdom
- **Særlig støtte i skole og uddannelse** – fx støtteperson eller hjælpemidler
- **Netværksrådgivning** – opbygning og styrkelse af netværk
- **Forberedelse til voksenlivet** – støtte planlægges fra barnet er ca. 16 år
- **Ungestøtte** – støtte efter det fyldte 18. år, fx ved at flytte hjemmefra
- **Anbringelse uden for hjemmet** – hvis det vurderes nødvendigt for barnets trivsel.

❷ Autismehuset og familierådgivning

Autismehuset har tilbud til personer med autisme i alle aldre samt til forældre og pårørende. Flere af tilbuddene kræver henvisning via en børne- og ungerådgiver i Din Sociale Indgang.

Autismehuset
Høffdingsvej 34, 2500 Valby
Tlf.: 33 17 88 50

Åbningstider:
Mandag–torsdag: 10.00–20.00
Fredag: Lukket
Lørdag: 11.00–16.00

Åben Familierådgivning:
Her kan du få telefonrådgivning eller aftale op til tre personlige samtaler. Der er mulighed for tolk, og tilbuddet er gratis.

Eksempler på tilbud:

- Grundkursus for forældre til børn med autisme (7–12 år og 13–18 år) – viden, værktøjer og mulighed for at møde andre forældre i samme situation
- Kursusforløb for forældre til børn og unge (0–17 år) med autisme, som har behov for tolkebistand.

Tlf.: 33 17 88 50
Tirsdag–fredag kl. 11.00–13.00

❸ Indgang til bedre mental sundhed

Oplever du som forælder, at dit barn mistrives – f.eks. ikke vil i skole, er trist, har ondt i maven eller har svært ved at sove – kan du kontakte Indgang til bedre mental trivsel og få en samtale om problemerne og den rette vej videre for dit barn.

Tilbuddet er for børn og unge fra børnehaveklasse til og med det 17. år.

Unge mellem 15 og 17 år kan selv kontakte Indgang til bedre mental sundhed.

Indgang til bedre mental sundhed
Vesterbrogade 121
1620 København V
Tlf.: 33 17 22 11

Telefontider:
Mandag, tirsdag, onsdag: 8.30–11.00 og 11.30–14.00
Torsdag: 12.00-16.30. Fredag: 8.30–11.00

Der tilbydes tolk til forsamtaler, men ikke til længerevarende forløb.

❹ Huset for Pårørende og Pårørendevejledere

Huset for Pårørende
(under Psykiatrisk Center København)
Strandboulevarden 96
2100 Østerbro
Tlf.: 21 15 14 29, direkte: 29 31 73 16

Få en gratis og anonym samtale med en pårørendementor. Vi tilbyder også Åben café og samtalegrupper. Det kræver ingen henvisning eller samtykke.

Pårørendevejledere i Københavns Kommune
Tlf.: 23 37 79 87 eller
tlf.: 24 94 00 85

❺ Egen læge

Bestil en tid hos din egen læge, og fortæl, hvad du oplever med dit barn.

Har du brug for tolk, kan du få det – det er gratis. Der betales ikke gebyr for tolkning ved behandling af børn og unge under 18 år.

Hvis du som forælder har brug for tolk for at kunne forstå barnets behandling, er dette også gratis.

Lægen kan hjælpe med:

- **Henvisning til psykiatrisk udredning** – kontakt til specialister i børne- og ungdomspsykiatrien
- **Medicinsk vurdering** – vurdering og evt. behandling af barnets psykiske tilstand
- **Rådgivning** – vejledning om næste skridt og hjælp til at finde det rette tilbud

6 Dagtilbud – dagpleje, vuggestue og børnehave

Kontakt først leder, pædagog eller sundhedsplejerske og del dine bekymringer om dit barn.

Sammen kan I kontakte PPR – Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, som rådgiver ved bekymring for barnets trivsel, udvikling og adfærd.

PPR kan for eksempel hjælpe med:

- **Rådgivning** til forældre og personale
- **Vurdering af barnets behov**
- **Ansøgning om støtte** – fx støttepædagog i hjemmet eller i daginstitutionen

7 Folkeskolen

Skolen kan støtte dit barn, hvis det har det svært. Tal med barnets klasselærer, skoleleder eller skolesocialrådgiver og del dine bekymringer.

Skolen kan i samarbejde med PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) iværksætte ekstra støtte, for eksempel:

- **Trivselsforløb** – indsatser, der styrker barnets sociale og faglige trivsel
- **Specialundervisning** – ekstra hjælp i de fag, hvor barnet har udfordringer

Alle københavnske folkeskoler har tilknyttet en skolesocialrådgiver.

Skolesocialrådgiveren kan:

- Give rådgivning til børn, forældre og lærere
- Hjælpe tidligt ved bekymringer om trivsel, fravær eller konflikter
- Tilbyde støtte uden at der med det samme oprettes en formel sag

8 Akut hjælp

Den Sociale Døgnvagt (Københavns Kommune)
Åboulevard 38
2200 København N

Åbent døgnet rundt
Tlf.: 33 17 33 33

Til dig, der har brug for hjælp ved akutte sociale problemer eller er bekymret for et barn eller en ung. Du kan ringe (og lægge en besked for at blive ringet op) eller møde op på adressen.

Psykiatrisk akutmodtagelse for børn og unge
Nordstjernevej 29–31
2600 Glostrup

Åbent døgnet rundt
Tlf.: 38 64 06 71

Du kan møde op direkte eller ringe først og få råd og vejledning til at håndtere den akutte situation. Der vurderes, om der er behov for fremmøde, eller om der kan laves en anden plan.

Akuttelefon
Du kan ringe til 1813 for akut hjælp og vejledning.

9 Frivillige organisationer – gratis og anonym rådgivning

Bedre Psykiatri
Rådgivning, netværk og støtte til pårørende til personer med psykiske lidelser.

Tlf.: 71 74 34 91
Telefontid: tirsdag og torsdag kl. 10.00–11.00

Tilbyder blandt andet samtaler, kurser og støtte til forældre.

Headspace – samtaler og støtte til børn og unge mellem 12 og 25 år
Ravnsborggade 2–4, 4. sal,
2200 København N
Åbent: mandag–torsdag kl. 12.00–19.00

Tlf.: 53 73 30 01
SMS: 54 54 12 45

Du kan ringe, skrive eller møde op.

Børns Vilkår – Børnetelefonen
Døgnåben hele året
Tlf.: 11 61 11
Gratis og anonym rådgivning til børn og unge.

SIND
Den Landsdækkende Telefonrådgivning

Tlf.: 70 23 27 50
Telefontid: Mandag, onsdag og fredag: 09.00–15.00
Tirsdag og torsdag: 10.00-16.00. Lørdag: Lukket

SINDs Psykologisk Rådgivning tilbyder op til fem gratis samtaler.

U-turn København – hjælp ved problemer med alkohol, hash eller andre rusmidler
Til børn og unge mellem 12 og 25 år samt deres pårørende. Du kan være anonym, og hjælpen tilpasses din situation.

Åbningstider:
Tlf.: 82 56 23 00
Mandag kl. 12.00–16.00
Tirsdag–torsdag kl. 12.00–17.00

Der tilbydes tolk, hvis der er behov.