



Støttelinks

Dette notat indeholder links til en række sider på internettet, der tilbyder gratis hjælp i forskellige situationer. Det kan være i den helt akutte situation, hvor en person eksempelvis er selvmordstruet eller i andre situationer, hvor personen har brug for støtte eller rådgivning om eksempelvis privatøkonomi, misbrug eller andet. Notatet er tænkt som støtte til ledere såvel som medarbejdere. Listen er ikke udtømmende, da der kan være andre relevante tilbud. Der kan desuden være forskellige tilbud i de forskellige bopælskommuner, som supplerer denne liste og list

Hvis der opleves "døde links" i oversigten, skal HR og Personale orienteres, så listen kan blive opdateret.

Indhold

Akut Krisehjælp:	1
Juridisk bistand og økonomisk rådgivning:	2
Undersøg eventuelt andre muligheder i din hjemkommune, hos din faglige organisation eller dit forsikringsselskab.	2
Misbrug:.....	2
Alvorlige sygdomme:	3
Sundhed og kost:	3
Stress, angst eller depression:	3
Familie, børn eller andre pårørende:.....	4
Bevægeapparatet:	4
Sorg:.....	5
Vold, overfald og overgreb:	5

Akut Krisehjælp:

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Psykiatrisk skadestue	Akut hjælp og behandling i psykiatrisk akutmodtagelse. Døgnåbent tilbud ved akut krise. Indlæggelse af patienter med svær psykisk sygdom.	www.regionsyddanmark.dk
Selvmodstruet	Telefon- eller chatrådgivning for borgere i krise eller med tanke om selvmord.	https://www.livslinien.dk/ Tlf. 70 201 201
Voldsramte kvinder	Liste over kricecentre og rådgivningstilbud i Danmark for voldsramte kvinder.	https://levudenvold.dk
Voldsramte mænd	Personlig rådgivning, chat, telefonisk rådgivning, brevkasse.	<a href="https://mandecentret.dk/personlig-
rådgivning">https://mandecentret.dk/personlig- rådgivning
Voldtægt	Hjælp og rådgivning for kvinder, der har været udsat for voldtægt eller forsøg på voldtægt. Fremmøde eller telefonisk kontakt.	<a href="http://www.regionsyddanmark.dk/centerforvo
ldtaegtsofre">www.regionsyddanmark.dk/centerforvo ldtaegtsofre

Akut Krisehjælp	Ved akut opståede hændelser på arbejdspladsen. Psykologisk bistand ved Dansk Krisekorps.	intranet.nyborg/Psykologisk-rådgivning-og-krisehjælp
------------------------	--	--

Juridisk bistand og økonomisk rådgivning:

Undersøg eventuelt andre muligheder i din hjemkommune, hos din faglige organisation eller dit forsikringsselskab.

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Advokatvagten	Gratis rådgivning i juridiske spørgsmål. Oplysninger om tid og sted for advokatvagt. Mulighed for at søge fri proces ved retssag.	Gratis retshjælp http://www.advokatvagterne.dk/
Økonomisk rådgivning, privatøkonomi	Sagsbehandling i forhold til gældsrådgivning, gældssanering, SKAT, NEMID, E-boks mv. Telefonisk rådgivning eller fremmøde.	Frelsens Hær - gældsrådgivning Tlf. 3585 0087
Økonomi- og gældsrådgivning	Fortrolig, uvildig og gratis gældsrådgivning. Telefonisk rådgivning, pr. mail eller fremmøde.	https://gaeld.taenk.dk/ Mail: gaeld-raad@fbr.dk Tlf. 2556 0033

Misbrug:

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Alkoholbehandling	Gratis rådgivnings- og behandlingstilbud. Alle kan henvende sig uanset bopælskommune. Forløb tilrettelægges for den enkelte, men også tilbud til pårørende. Ambulant behandling og eventuel henvisning til andre kommuners tilbud.	www.nyborg.dk/Alkoholbehandling
Andet misbrug	Gratis rådgivnings- og behandlingstilbud. Alle kan henvende sig uanset bopælskommune. Forløb tilrettelægges for den enkelte, men også tilbud til pårørende. Ambulant behandling og eventuel henvisning til andre kommuners tilbud.	www.nyborg.dk/Rusmidler/Stofmisbrug
Heroin, stoffer i morfingruppen, centralstimulerende stoffer mv. (voksne)	Voksenafdeling (over 25 år). Ambulant behandling og rådgivning og eventuel indstilling til døgnbehandling.	www.stofmisbrugsbehandling.dk
Misbrug generelt (unge)	Ungeafdeling (14-25 år). Ambulant tilbud, behandling, rådgivning og information. Eventuel indstilling til døgnbehandling.	www.stofmisbrugsbehandling.dk
Hash	Ambulant tilbud, behandling, rådgivning og information. Eventuel indstilling til døgnbehandling.	www.stofmisbrugsbehandling.dk
Ludomani	Behandling af ludomani og hjælp til pårørende.	www.ouh.dk/ludomani Tlf. 2913 8045
Pårørende til en ludoman	Information og rådgivning for pårørende.	www.ouh.dk/ludomani

Alvorlige sygdomme:

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Livstruende sygdom	Ophold for personer der har eller har haft en livstruende sygdom, kræver henvisning fra læge. Afklaring, viden, rådgivende samtaler, fysiske aktiviteter, samvær medigestillende, pårørendehjælp.	www.rehpa.dk
Kræftens bekæmpelse	Viden om kræft. Rådgivning til den kræftramte og pårørende. Telefonisk, chat, Skype, brevkasse (mail). Mulighed for anonymitet. Diætister og jurister kan ligeledes give rådgivning.	www.cancer.dk Tlf. 8030 1030
Kræft rådgivning Nyborg Kommune	Lokal rådgivning i Nyborg i samarbejde med Kræftens bekæmpelse.	www.nyborg.dk/Tilbud-om-kræftrådgivning
Lær at tackle	Borgere i Nyborg Kommune har mulighed for at deltage i et Lær at tackle forløb. Det er et gruppeforløb, hvor der er fokus på arbejdsevne og ressourcer.	www.nyborg.dk/Lær-at-tackle

Sundhed og kost:

Hjemkommunen har typisk egne tilbud til borgerne.

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Sundhed – Nyborg Kommune	Som borger i Nyborg Kommune er der forskellige sundhedstilbud som kostvejledning, familieførløb og andre tilbud.	www.nyborg.dk/Sundhed/Tilbud-og-viden
Rygning	Som borger eller medarbejder i Nyborg Kommune er det muligt at få hjælp til rygestop ved gruppeforløb / rygestopkursus.	www.nyborg.dk/Rygning
Spiseforstyrrelse / Overspisning / fedme	Personlig samtale via Landsforeningen for spiseforstyrrelser. Mulighed for forskellige forløb, støttegrupper, telefonisk rådgivning mv.	LMS - rådgivning Tlf. 7010 1818

Stress, angst eller depression:

Undersøg eventuelt andre muligheder i din hjemkommune, hos din faglige organisation, dit pensionsselskab eller dit forsikringsselskab.

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Psykiatrisk skadestue	Akut hjælp og behandling i psykiatrisk akutmodtagelse. Døgnåbent tilbud ved akut krise. Indlæggelse af patienter med svær psykisk sygdom.	www.regionsyddanmark.dk
Psykologsamtaler	Alle medarbejdere i Nyborg Kommune har mulighed for at få et samtaleforløb ved Dansk Krisekorps, hvis der udfordringer i arbejdslivet eller privatlivet.	intranet.nyborg/Psykologisk-rådgivning-og-krisehjælp Tlf. 7022 7612

Selv mordstruet	Telefon- eller chatrådgivning for borgere i krise eller med tanke om selvmord.	https://www.livslinien.dk/ Tlf. 70 201 201
Lær at tackle job og sygdom mv.	Borgere i Nyborg Kommune har mulighed for at deltage i et Lær at tackle forløb. Det er et gruppeforløb, hvor der er fokus på arbejdssevne og ressourcer.	www.nyborg.dk/Lær-at-tackle
Mænd i krise	Rådgivning ved skilsmisse, parbrud, samværsproblemer mv. for mænd.	<a href="https://mandecentret.dk/personlig-
rådgivning">https://mandecentret.dk/personlig- rådgivning

Familie, børn eller andre pårørende:

Undersøg eventuelt andre muligheder i din hjemkommune, hos din faglige organisation, dit pensionsselskab eller dit forsikringsselskab.

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Familierådgivning for forældre eller børn og unge	Nyborg Kommune har mulighed for at tilbyde rådgivning til børn, unge og deres forældre telefonisk eller ved fremmøde.	familiehuset.nyborg.dk/da/Rådgivning
Pårørendehjælp, fx demente:	Borgere i Nyborg Kommune, der er pårørende til demensramte har mulighed for at komme i netværksgruppe, på pårørendeskole mv.	www.nyborg.dk/Senior/Demens/For-Pårørende
Støtte til ens børn ved dødsfald i familien	Råd, vejledning, kontakt til psykolog, brevkasse, telefonisk dialog, information til at hjælpe børn igennem sorg.	Børn og unge i sorg - for forældre
Støtte til ens børn ved skilsmisse	Råd og tilbud til at hjælpe børn gennem en skilsmisse. Rådgivning, børnegrupper, børnetelefon, børnebisidder, mægling mv.	Mødrehjælpen råd og hjælp til børn i skilsmisse
Støtte til børn og unge ved sygdom	Støtte og hjælp til børn og unge under 28 år ved alvorlig sygdom hos forældre eller søskende. Rådgivning om, hvordan man bedst kan støtte.	sorgcenter.dk/ved-sygdom-i-familien/
Lær at tackle hverdagen som pårørende	Borgere i Nyborg Kommune har mulighed for at deltage i et Lær at tackle forløb for at få redskaber til hverdagen som pårørende.	www.nyborg.dk/lær-at-tackle
Børn og unge, forældrerådgivning	Liste over de muligheder borgere i Nyborg Kommune har for at få hjælp i forhold til børn, unge og familie.	www.nyborg.dk/børn.unge.familierådgivning
M		

Bevægeapparatet:

Undersøg eventuelt andre muligheder i din hjemkommune, hos din faglige organisation, dit pensionsselskab eller dit forsikringsselskab.

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Fysiske hjælpemidler	Ved problemer med den daglige livsførelse kan hjemkommunen søges om hjælpemidler via jobcenter eller de sagsbehandlende terapeuter	www.nyborg.dk/Senior/Hjælpemidler www.borger.dk/Hjælpemidler-og-forbrugsgoder
Frit sygehusvalg	Alle borgere har frit sygehusvalg. Hvis der eksempelvis er lang ventetid på en operation eller undersøgelse i Odense	www.sundhed.dk/frit-sygehusvalg

	kan Vejle måske tilbyde borgeren at komme til hurtigt.	
--	--	--

Sorg:

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Sorg	Mulighed for at deltage i sorggrupper. Rådgivning, støtte og hjælp. Mulighed for telefonkontakt eller brevkasse.	https://www.sorgvejviser.dk/sorgtilbud https://sorgcenter.dk

Vold, overfald og overgreb:

Muligheder:	Oplysninger:	Link
Voldsramte kvinder	Liste over krisecentre og rådgivningstilbud i Danmark for voldsramte kvinder.	https://levudenvold.dk
Voldsramte mænd	Personlig rådgivning, chat, telefonisk rådgivning, brevkasse.	https://mandecentret.dk/personlig-rådgivning
Voldtægt	Hjælp og rådgivning for kvinder, der har været udsat for voldtægt eller forsøg på voldtægt. Fremmøde eller telefonisk kontakt.	www.regionsyddanmark.dk/centerforvoldtægtsofre
Vrede	Hjælp til vredeshåndtering, informationsmateriale, film og øvelser.	https://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter