

# Infoguide for unge



**Brug for at tale med nogen om dine problemer  
f. eks mobning, vold, sorg, forelskelse, skilsmisse:**

[www.bornetelefonen.dk](http://www.bornetelefonen.dk) Tlf.: 116 111

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

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

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

**Går med selvmordstanker:**

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk) Tlf.: 70201201

**Føler dig ensom:**

[www.ventilen.dk](http://www.ventilen.dk) Tlf.: 70208308

**Har selvskadende adfærd:**

[www.lmsos.dk](http://www.lmsos.dk) Tlf.: 70101818

**Alle har brug for en at tale med**

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

**Oplever vold i hjemmet eller kærestevold:**

[www.offerraadgivning.dk](http://www.offerraadgivning.dk) Tlf.: 116006

[www.brydtavsheden.nu](http://www.brydtavsheden.nu)

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

**Problemer på nettet:**

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

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

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

**Dine forældre skal skilles:**

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



***Du er ikke alene  
- få hjælp her***

**- her finder du info og hjælp på nettet**

**Alvorlig sygdom eller død i familien:**

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

Tlf.: 70209903

**Unaturligt forhold til mad eller spiseforstyrrelser:**

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

**Problemer med stoffer:**

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

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

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

**Problemer med alkohol:**

[www.zero16.dk](http://www.zero16.dk)

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

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

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

**Mor eller far drikker:**

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

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

**Problemer med spil:**

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

**Rygestop:**

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

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

**Nogen at tale med:**

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

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

**Etniske unge**

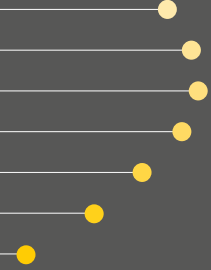
[www.etniskung.dk](http://www.etniskung.dk)

Tlf.: 70277666



***Du er ikke alene  
- få hjælp her***

**- her finder du info og hjælp på nettet**



## SSP

SSP-konsulenter:

**Tlf.: 56182543**

Bo Juul Andersen

mob.: 40415234

[bj@solrod.dk](mailto:bj@solrod.dk)

Kasper Vest Nielsen

mob.: 29265208

[kvn@solrod.dk](mailto:kvn@solrod.dk)

UNGSOLRØD  
Solrød Kommune  
Højagervænget 23  
2680 Solrød Strand  
[www.ungsolrod.dk](http://www.ungsolrod.dk)  
Tlf: 56182540

## Forebyggelsesområdet

Sundhedsfremmende og forebyggelseskonsulent:

**Tlf.: 51169312**

Louise Leilund

[lv@solrod.dk](mailto:lv@solrod.dk)

## Sundhedsplejen

Leder:

**Tlf.: 56182881**

Marthine Düring

Tlf.: 56182863

[mdu@solrod.dk](mailto:mdu@solrod.dk)

## Job og Socialcenter

Ungekoordinatorer:

Tina Bjørn

Tlf.: 51160072

[tib@solrod.dk](mailto:tib@solrod.dk)

## Børn og Unge Rådgivningen Tlf.: 56182860

Hvis du er **under 18 år** skal du kontakte

[bur@solrod.dk](mailto:bur@solrod.dk)

## Job –og Socialcentret Tlf.: 56182118

Hvis du er **over 18 år** skal du kontakte misbrugssagsbehandler:

Tine H. Hansen

Mob.: 20476350

[tsh@solrod.dk](mailto:tsh@solrod.dk)