

Oplever du eksempelvis indre uro, tristhed, lavt selvværd, dårlig trivsel, isolation, søvnproblemer, ensomhed eller selvskadende adfærd? Denne liste beskriver nogle af de tilbud der eksisterer primært i Odense.

Region Syddanmark

Navn	Sted og visitation	Målgruppe og tilbud	hjemmeside
Affektivt Team - Team for depression, angst og funktionelle lidelser.	Central Visitor Psykiatrisk Afdeling Odense – Universitetsfunktion, Lokalpsykiatri Odense, Toldbodhusevej 4, 5000 Odense C	Borgere fra 20 år, som har sværere affektive og somato- forme lidelser samt angsttilstande	http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm509775
Team for selvmordsforebyggelse - Voksne	Man kan selv ringe til teamet eller blive henvist via sygehuse, egen læge, socialforvaltning, skole m.v. Der tilbydes samtale inden for fem hverdage. Toldbodhusevej 4, 5000 Odense C.	Borgere fra 20 år, som har været tæt på at udføre selvmordsforsøg eller har forsøgt selvmord. Behandlingstilbud: Maks. 10 individuelle samtaler. Pårørende kan inddrages.	http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm485200
Ældrepsykiatrisk Team	Patienter modtages efter henvisning fra praktiserende læge, psykiatrisk sengeafsnit eller Geriatrisk Afdeling i Odense og Svendborg. Lokalpsykiatri Odense Toldbodhusevej 4, 5000 Odense C.	Aldersgrænsen er 70 år og derover. Forestår udredning og behandling af psykiatriske lidelser hos ældre samt udredning og behandling af svære psykiatriske symptomer og adfærdsforstyrrelser hos ældre med moderat til svær demens.	http://psykiatriensyddanmark.dk/wm388366
Børne- og Ungdomspsykiatri Odense - universitetsfunktion	Patienter modtages efter henvisning fra praktiserende læge. J. B. Winsløvs Vej 16, Indgang 230, 5000 Odense C	Børn og unge i alderen 0-19 år. Afdelingen har højt specialiseret funktion for komplicerede tilstande indenfor: Spiseforstyrrelser Psykotiske sygdomme Gennemgribende udviklingsforstyrrelser Neuropsykiatriske lidelser Affektive lidelser	http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm509754

Region Syddanmark			
Navn	Sted og visitation	Målgruppe og tilbud	
Børne- og Ungdomspsykiatri Odense – universitetsfunktion Ambulant behandling	Ambulant behandling	Børn og unge i alderen 0-19 år. Angst og OCD-teamet Team for affektive lidelser, skizofreni og belastningsreaktion Team for selvmordsforebyggelse	
Tilbage til skolen		4-ÅRIGT SATSPULJEPROJEKT under Sundhedsstyrelsen, som skal sikre en tværfaglig hjælp til børn og unge, som har været i behandling i psykiatrien og som har svært ved at fastholde deres skolegang. Teamet bag projektet arbejder med hele familien samt netværket omkring familien så som skole, kommune og psykiatri	http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm509512
Lokalpsykiatri Odense,	Psykiatrisk behandling ambulant Toldbodgade 45 5000 Odense C Tlf. 99 44 93 00	Affektivt team Akkutteam for demente med psykiatriske symptomer eller adfærdsforstyrrelser Center for selvmordsforebyggelse Geronto psykiatriskteam Mobilteam, Oligofreni psykiatrisk team Psykoterapeutisk team, Spiseforstyrrelses team Tidlig interventions team Almen psykiatrisk team Opsøgende psykoseteam Udredningsteam Afdelingen for traume og torturoverlevende.	http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm436349 http://psykiatriensyddanmark.dk/wm388366 http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm509778

Odense kommune			
Navn	Sted og visitation	Målgruppe og tilbud	
PUST, Projekt i PPR, Pædagogisk-Psykologisk Rådgivning	PUST er forankret i Beskæftigelses- og Socialforvaltningen (BSF) under Ungdommens Uddannelsesvejledning Odense (UUO).	Individuelle forløb v./ psykologer. For unge m. begyndende eller lettere psykiske problemer, der er i risiko for at ophøre m. uddannelse på Social- og Sundhedsskolen, SDE, Tietgenskolen, Dalum Landbrugsskole og Kold College.	https://www.odense.dk/borger/job-og-uddannelse/ung-og-ledig/projekt-pust
Psykologteamet	Tolderlundsvej 3B, 3. sal, 5000 Odense C. Tlf. 29 79 22 42	Gratis anonym psykologhjælp til unge ml. 13-30 år med moderate psykiske udfordringer i hverdagen, der ikke kan få hjælp andre steder. Ingen visitation. Ring først.	https://www.odense.dk/psykologteamet
Psykologteamet		Gratis anonym psykologhjælp til ofre, vidner og pårørende i forbindelse med bandekriminalitet.	
Rehabiliteringsteamet i ÆHF /socialpsykiatrien	Gruppen mødes i Slotsgade 5. Vi starter, når vi har 6 deltagere. Kræver visitation.	Tilbyder gruppeforløb, hvor du kan arbejde med at håndtere din angst i hverdagen. Gruppen strækker sig over 15 gange a' 2 times varighed inkl. pause.	https://www.odense.dk/borger/sundhed-og-sygdom/sindslidelse/rehabiliteringsteam
Rehabiliteringsteamet i ÆHF /socialpsykiatrien	Gruppeforløb for mennesker med EUP-Borderline	Undervisningsforløb på 15 gange. Temaer i undervisningsforløbet: Psykoedukation, mål, bedringsprocesser og mental sundhed, mindfulness, accept, kognitive metoder angst, selvtillid og selvværd	
Børn- og ungelægerne	Henvendelse til børn- og ungelægerne kan ske direkte til den enkelte læge.	Der er tilknyttet børn- og ungelæge til samtlige skoler, daginstitutioner og dagplejecentre. "Behandlingskæden": Alle borger og fagpersoner, som kommer i kontakt med et barn mellem 0 og 18 år med bopæl i Odense	https://www.odense.dk/borger/familie-boern-og-unge/boern-og-unge-med-saerlige-behov/born-ungelaegerne

	<p>Børn- og Ungelæge Vibeke Gangelhoff Thomsen Mobil: 23 62 09 90 E-mail: vgt@odense.dk</p> <p>Børn- og Ungelæge Elin Bachmann Mobil: 24 63 42 81 E-mail: eliba@odense.dk</p> <p>Børn- og Ungelæge Line Rugaard Grøsfjeld Mobil: 24 60 19 78 E-mail: ligr@odense.dk</p>	<p>kommune, som har en af de nedenstående problemer kan henvende sig til børn- og ungelæger med henblik på at få hjælp og rådgivning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Børn og unge med dødsønsker, selvmordstanker, -impulser eller -planer, som giver grund for alvorlig bekymring - Børn og unge, som er i bekymrende psykisk mistrivsel 	
Familiehusene	<p>Dagbehandlingstilbud Børn og Familiehuset Odense 0-14 år Familie og Ungehuset Odense 4-18 år Alternativ til Anbringelse (ATA)</p> <p>Døgnbehandlingstilbud: Løkkehus Børnehjem Birkelund Børnehjem</p>	<p>Familier, der har brug for særlig støtte fordi børnene eller de unge ikke trives, kan gennem en henvisning få hjælp og støtte. Familiehusene er byplandækkende. Børn og Familiehus 0-14 år og et Familie og Ungehus 4-18 år.</p>	<p>https://www.odense.dk/borger/familie-boern-og-unge/boern-og-unge-med-saerlige-behov/familiebehandling/specialomraadet</p>
Center for Mental Sundhed	<p>Åben anonym professionel rådgivning</p>	<p>Her kan du komme og tale om din trivsel og eventuelle udfordringer. Rådgivningen er til dig, der er over 18 år og bor i Odense. Rådgivningen er anonym og gratis. Du kan ringe og aftale en tid eller komme i rådgivningens åbningstid.</p> <p>Vi tilbyder desuden sparring til interne og eksterne samarbejdspartnere.</p>	<p>WWW.ODENSE.DK/MENTAL_SUNDHED</p>

Center for Mental Sundhed	Lær at tackle angst og depression. Korte kursusforløb, der giver dig redskaber til at blive en bedre selvhjælper. Kurserne koordineres af fagpersoner fra Center for Mental Sundhed.	For borgere, der har angst eller depression, eller er pårørende. Kurserne er baseret på et program, der er udviklet på Stanford Universitetet. I Danmark er det Komiteen for Sundhedsoplysning, som er hovedudbyder af LÆR AT TACKLE-kurserne	https://www.odense.dk/pio/l%C3%A6r-at-tackle-kurser/l%C3%A6r-at-tackle-angst-og-depression
Uuo – Ungdommens Uddannelsesvejledning	Tolderlundsvej 3, 3. sal, 5000 Odense C. Tlf. 65 51 51 20 Åbent man-ons. 8-15.30, tors. 8-17.30, fre. 8- 13. .	Vejledning af unge i alderen 12-25 år om job og uddannelse.	www.uuo.dk uu-odense@odense.dk
Åben anonym rådgivning	Ejby Kirkevej 15, 5220 Odense SØ Tlf. 61 63 01 94	Rådgivning v/ familiebehandlere i afdelingen Sundhed og Forebyggelse for børn/unge 0-18 år, forældre og gravide. Ring først, man-fre. 9-12.	https://www.odense.dk/borger/familie-boern-og-unge/boern-og-unge-med-saerlige-behov/familiebehandling/alme-nonraadet-sundhed-og-forebyggelse
Interesseorganisationer			
Navn	Sted og visitation	Målgruppe og tilbud	
HeadSpace,	Jernbanegade 3, 4. sal, 5000 Odense C	Frivillige og ansatte rådgiver anonymt 12-25-årige med brug for nogen at tale med. Telefonrådgivning, chat, 1 til 1 samtaler og værested. Åbent man-tor. kl. 12-18. Chat åben hverdage kl. 12-22.	https://www.headspace.dk/odense

		Har initiativet VærDig, målrettet forebyggelse af spiseforstyrrelser blandt børn og unge og fokus på negative tanker om kroppen.	
Angstforeningen	Tlf. 70 27 13 20	Selvhjælpsgrupper for mennesker med ikke-psykotiske lidelser – skal have en ren angstlidelse, stress eller depression. Telefonrådgivning, sociale cafeer og arrangementer.	
Café ODA Odense	Hunderupvej 31 kld., 5000 Odense C Telefon: 53 84 15 08 til projektleder Pia Holm Waaben Nørgaard Telefon: 29 73 18 28 kan også benyttes i caféens åbningstid Mail: oda.odense@gmail.com	Café ODA Odense er et socialt mødested for dig, der har angst, depression, bipolar lidelse eller OCD inde på livet, også pårørende.	
Depressionsforeningen Odense	Frivilligcenter Odense, Borgernes Hus, 5000 Odense C Selvhjælpsgrupper i Odense: Tlf. 40 28 31 27 / svendolsen@mail.dk Sekretariat: Tlf. 33 12 47 27 sekretariat@depressions-foreningen.d	Selvhjælpsgrupper ledet af en kontaktperson. Samtaler og socialt samvær. Unge-gruppe man. I lige uger 16.15-17.45.	
	/v Thomas Abildgaard, tlf. 23612642 abildgaard@aarslevnet.dk	Lokalgruppe (Odense) for bipolare, 1 gang om måneden 19-21,	
Nefos – Netværk for selvmordsramte	Ejlskovsgade 13, 5000 Odense	Yder støtte og rådgivning til alle, der er eller har været tæt på en person, som har udført en selvmordshandling.	
Offerrådgivningen	Vindegade 34, Odense C. Fyn: Tlf. 23 68 60 32 Landstelefon: 116 006. Rådgivning: raadgiver@offerraadfyn.dk	Frivillige støtter ofre for forbrydelse eller ulykke samt pårørende og vidner. Akut samtale indenfor en time efter opringning. Bisidder ved anmeldelse til politi m.fl. Samarbejder med Odense Politi. Henv. hele døgnet.	http://www.offerraadfyn.dk/

	Andre henv.: bestyrelsen@offerraadfyn.dk		
Opgangen	Opgangen i Odense, H.C. Andersens gade 75, 5000 Odense C. Tlf. 60 40 47 58 Sms. 23 63 58 51	Et opgangsfællesskab for 18-35-årige med psykiske/socialt problemer. Halvt døgninst./halvt bo- selv-tilbud. Visitering nødvendig. Hører under SUF, Social Udviklingsfond, tlf. 70 19 28 00.	opgangen@suf.dk http://www.suf.dk/Afdelinger/Region-Syddanmark/SUF-Opgangen.aspx
Optur	Odense flere steder Tlf. 40 46 79 91 Dagtilbud; åbent for alle. Træningstider: Man. 15-16.30 og ons. 14-15.30 i CSS Training Center og tor. 14-15 i Bolbroboblen	Et idrætstilbud for over 18-årige med psykisk sårbarhed: Cirkel- og styrketræning, badminton, hygge, ledet af frivillige idrætsstud. I regi af Center for Socialpsykiatriske.	www.optur-odense.dk jacth@odense.dk www.facebook.com/OPTURodense
Plexus	Odense, Kochsgade 31, 5000 Odense C. Tlf. 27 74 72 82	Værested for ensomme 20-35-årige, ledet af frivillige fra Ungdommens Røde Kors. Åbent mandag og tirsdag kl. 17 – 21.30 og søndag 12-16	info@plexusodense.dk www.plexusodense.dk
Samtaleboblen	Toldbodgade 5, 5000 Odense C Tidsbestilling helst kl. 17-19 man-tors, evt. pr. mail. Tlf. 24 83 61 45	Coaching af over 18-årige studerende i krise, der ønsker større livskvalitet. Med coach-uddannede frivillige.	sb@samtaleboblen.dk www.samtaleboblen.dk
KFUM Socialt arbejde	Paraplyen Åbningstider: 10:00 – 20:30 mandag til torsdag 10:00 – 17:00 fredag og søndag (lørdag lukket)	Paraplyen er en alkoholfri café, hvor alle – uanset status og alder er velkomne. Tilbyder også juridisk rådgivning og Nada akupunktur	http://paraplyen-odense.dk/om-paraplyen/
Samtalegrupper for unge	Ungdomshuset, Nørregade 60, 2., Od. C Kontortid mandag-torsdag kl. 14-16. Henvendelser besvares også udover disse tider. Tlf. 66 11 17 37	For 13-30-årige, der søger større selvværd og netværk. Grupper af jævnaldrende, ledet af frivillige. Også kreativ- grupper for 16-30-årige, ledet af kunstterapeut. Rummer mange typer unge med forskellige udfordringer i hverdagen.	samtalegrupper@forunge.dk www.samtalegrupper-odense.dk

Samtalegrupper for børn i sorg	Bülowsvej 11-13, 5230 Odense M. Selvhjælp Odense, Ørstedsgade 12, Odense C. Selvhjælpsgrupper for over 18-årige, igangsat af frivillige. Akut netværkstjeneste. Individuelle samtaler m. frivillige. Kontortid man-torsdag kl. 10-14.	Grupper for 10-16-årige, med gruppeledere uddannet i samtaleterapi. 10 sessioner med 14 dages mellemrum. Tilknyttet Thomas Kingos Kirke.	Tlf. 29 89 39 11 http://busf.dk/ olenielsen47@gmail.com
Sind Fyn	Stoppestedet, Jernbanegade 24 B, 5000 Odense C.	Åben gruppe, ledet af frivillige. For 18-35-årige psykisk syge, man. og ons. 18-21. Værested for sindslidende, ledet af professionelle, man-ons-tors-fre. 11-22, tir. kl. 11-15, lør-søn. 14-20. Pårørendegrupper, ledet af frivillige startes løbende.	Tlf. 66 19 03 26 info@stoppestedet.dk www.stoppestedet.dk http://www.sindfyn.dk/ bbhan@odense.dk
Sind Fyn og Bedre Psykiatri Odense	Børne- og ungegrupper - <i>når mor eller far har en psykisk sygdom</i> Jernbanegade 24	Gratis gruppertilbud For børn og unge i alderen 10-15 år, der bor i Odense, har vi gruppeforløb, familie samtaler og forældregrupper... To fagprofessionelle leder grupperne. 7 gange á to timer, en gang om ugen, torsdag kl. 16-18	http://www.sindfyn.dk/div/born_eogungegrupper.pdf Henvisningsskema: http://www.sindfyn.dk/div/henvisningsskema.doc
TUBA	Kongensgade 31 A, 1. og 2. th. 5000 Odense C. Tlf. 30 67 24 78	Professionel terapi og rådgivning, gruppeterapi, familiesamtaler, chat for 14-24-årige fra alle kommuner og 25-35 år fra Odense kommune alene - fra familier med alkoholproblemer. Tlf. henv. bedst tir-ons-tors. 12-13.	odense@tuba.dk https://tuba.dk/tuba-afdeling/odense

Ung Revers	Kongensgade, 5000 Odense C Tlf. 23 70 79 63 / 23 70 58 01	Professionel behandling af under 25-årige, der er vokset op i familier med alkohol- og stofmisbrug. Gruppebehandling, individuelle samtaler og familiesamtaler. Projekt under Fonden Novavi, tidl. Fonden Lænke-ambulatorierne.	odense.ungrevers@novavi.dk http://novavi.dk/ung-revers/kontakt/odense/
Mandecentret Fyn	Kongensgade 39, 1 5000 Odense C Telefon: 70 25 90 12 E-mail: fyn@mandecentret.dk Telefontid alle hverdage kl. 9-16. Personlig henvendelse kun efter aftale.	Kom videre med livet Mandecentret Fyn er et tilbud til dig før, under og efter en skilsmisse eller et parbrud. Her kan du få personlig rådgivning, coaching og parsamtaler fra professionelle medarbejdere. Kontakt os for en aftale.	http://mandecentret.dk/afdeling/fyn/
LMS Landsforeningen mod spiseforstyrrelse	Telefonrådgivningen har åbent mandag-torsdag kl. 16-19 på 7010 1818 Vi anbefaler, at du bestiller en tid mandag-torsdag ml. 11-12 på tlf. 7010 1818	Personlig rådgivning: Anonyme rådgivningssamtaler for berørte og pårørende Og tilbyder ligeledes: Støttegrupper Coaching for pårørende NADA øreakupunktur	https://hjaelp.lmsos.dk/der-sker-i-odense-lokal-raadgivning/