

Psykiatrisk Skadestue Aalborg

AKUT HJÆLP finder du hos Psykiatrisk Skadestue Aalborg, hvor du kan henvende dig personligt

AKUT HJÆLP: Tlf. **70 15 03 00 (vagtlægen)**

Mølleparkvej 10, 9000 Aalborg

Døgnbemandet telefonrådgivning:

Tlf. **98 13 42 02**

Center for pårørende

"Center for Pårørende" tilbyder kvalificeret hjælp til børn af psykisk syge samt til voksne pårørende, som har mulighed for at deltage i et samtaleforløb sammen med den psykisk syge.

Mennesker, der har en psykisk lidelse, samt deres familie eller øvrige pårørende har mulighed for at kontakte

"Center for Pårørende" direkte uden henvisning

Mail: cfp-psykiatri@rn.dk

Psykiatrien – Aalborg Universitetshospital,

Mølleparkvej 10, Indgang 10, 9000 Aalborg

Tlf. hverdage 8.00 -12.00 : **97 64 37 89**

Psyk-info

Psykiatrisk informationscenter, har flere tilbud om hjælp til psykisk syge og deres pårørende.

Psyk-Info har en god samling af links og et bibliotek med faglig litteratur om psykisk sygdom og er drivkraft i regionale kampagner og projekter til gavn for psykisk syge.

Alle kan henvende sig med spørgsmål om psykiatri og psykisk sygdom

Mølleparkvej 10, 9000 Aalborg, Indgang 1

Åben og anonym rådgivning fredage kl 9.30 -14.00 Tlf. **97 64 37 42**

Nattjenesten:

For sindslidende og deres pårørende. Der behøver ikke at være en psykiatrisk diagnose til stede.

Tinghusgade 5, 9400 Nørresundby

Åben kl. 16 - 07, Tlf. **70 12 21 11**

Den Sociale Skadestue

-tilbyder gratis og anonym hjælp på skæve tider af døgnet og er et tilbud til alle borgere i Nordjylland, som har brug for nogen at tale med om deres problemer.

- Tilbyder samtaler, både personligt og telefonisk:

- Her-og-nu støtte og afklaring af dit problem.

- Hjælp til at kontakte det etablerede hjælpesystem. — Vi er også "Offerrådgivning" for Nordjyllands Politi.

www.densocialeskadestue.dk

Adresse: Vor Frue Plads 6 , 9000 Aalborg

Man kan ringe eller komme og få en snak alle ugens dage fra kl. 18.00 - 07.00 Tlf. **98 12 32 92**

Sct. Nicolai Tjenesten

Telefonen passes af medarbejdere med diakon-uddannelsen. De lytter, og der er ingen rådgivning

Åben kl. 20 – 02

Tlf. **70 12 01 10**

Gruppesamtaler for stemmehørere

Det kommunale dagtilbud "Kraftværket" har tilbud om at deltage i små grupper, der mødes ugentligt.

At høre stemmer er mere udbredt, end de fleste tror, og ikke nødvendigvis tegn på psykisk sygdom, men psykisk syge kan være særligt plaget af det. Mange har gavn af at deltage i en gruppe sammen med andre stemmehørere.

Det kræver en afklarende samtale at komme med.

Kontakt: Inge Brander

mail: inb-aeh@aalborg.dk

"Kraftværket", Poppelvej 14, Hasseris, 9000 Aalborg

Tlf. **96 31 06 00**

Borgerrådgiver

Kommunens borgerrådgiver kan vejlede og hjælpe dig i sager, hvor du har haft en dårlig oplevelse eller ønsker at klage over sagsbehandlingen.

Du kan få uvildig rådgivning og om sagsbehandlingen og vejvisning i, hvordan du kommer videre med en sag
Boulevarden 13, 1.sal, 9000 Aalborg

Kontakt: jurist Maria Louise Friis, Telefon/træffetid:

Man – onsdag 9.00 - 12.00, Torsdag - lukket for telefoniske henvendelser, Fredag 9.00- 12.00

Tlf. **99 31 19 67**

Frirummet (18-35 år)

Frirummet er en klub for psykisk sårbare unge mellem 18 og 35 år. Man kan møde op, eller ringe og få en snak.

Mødested: C.W. Obels Plads 20, 9000 Aalborg

Læs mere på www.frirummet.com

Frirummet har åbent:

Mandag og onsdag kl. 18.30 - 22.00 og lørdag kl. 13.00-17.00, Tlf. **60 30 60 50**

HeadSpace – for børn og unge

Du kan kigge ind uden at have en aftale i forvejen. Gratis og anonym rådgivning til børn og unge, der har det svært.

Vores medarbejdere vil tage godt imod dig, og du vil hurtigst muligt komme til at snakke med en eller flere rådgivere.

Ingen kan gå forkert i HeadSpace... heller ikke dig!

Borgergade 6, 9000 Aalborg (Transport: Buslinje 2 kører lige til døren.)

www.headspace.dk/aalborg

Skriv til: - aalborg@headspace.dk - Kontakte os på Tlf. **53 73 30 06** - Sms til **53 73 30 36**

SIND Aalborg

SIND Aalborg tilbyder hjælp og støtte til psykisk sårbare og syge mennesker, og deres pårørende.

Bispensgade 7a, 2. Sal, 9000 Aalborg

www.sind.dk/aalborg

Mail: hellep@sindskole.dk

Mandag og fredag (evt. også onsdag) kl 9-12 Tlf. **25 33 86 92**

SIND-Nettet

-er en frivillig besøgsven-ordning.

Er du psykisk sårbar eller udfordret, så vil vi hjælpe med at finde en besøgsven til dig.

En kontakt, som begge parter får meget ud af.

Klub OnSide

-er et klub-tilbud til unge 18-30 år.

Klubben er et trygt værested for dig, som er udfordret af ensomhed, angst, tristhed, depression eller andet.

Du kan komme og få en snak, hygge dig med andre, spille spil, se film/TV, "hænge ud" eller benytte vores andre tilbud. — Vi har blandt andet en lektiecafé, kulturklub, fester og meget andet.

SIND-klubben

-er et fristed for psykisk sårbare og socialt udsatte medborgere.

Vi byder på kærlig varm stemning og socialt fællesskab, hvor hver især byder ind med det, der er muligt den dag.

BenzoRådgivningen

-henvender sig til dig der er afhængig af sove- og nervemedicin (benzodiazepiner), pårørende, sundhedspersonale og andre interesserede. Henvielse til støttegrupper.

Telefonrådgivning mandag-torsdag kl. 18-20 samt onsdag kl. 9-11.

Tlf. **70 26 25 10**

SINDs Pårørende Aalborg

-støtter og varetager pårørendes interesser. Rådgiver, støtter og underviser pårørende til sindslidende.

-har selvhjælpsgrupper og gruppe-samtaler med en psykolog/psykoterapeut.

Samværret med andre pårørende er ofte af stor hjælp, da man kan udveksle erfaringer og støtte hinanden.

-arbejder for at skabe holdningsændringer, flytte grænser og ophæve tabuer omkring psykisk sygdom.

<https://www.facebook.com/SINDPaarørendeNordjylland/>

<http://www.sind.dk/aalborg-paarørende>

Adresse: Foreningshuset, Galstersgade 3, 9400 Nørresundby

Kontakt:

Magda Bazuin: Tlf. **28 84 14 64**

Hanne Brask Hansen, tidl. psykiatrisk sygeplejerske: Tlf. **98 79 05 35**

Grete Tolstrup: Tlf. **98 39 13 84**

Foreningen BHOV

Sammen er vi stærkest

Facebookgrupper: Børn med særlige behov i Aalborg Kommune

BHOV - Forældre til Børn Med Særlige behov

Facebookside: Facebook.com/BHOVAal

Mail: aa.bhov@gmail.com

www.aa-bhov.dk

Bedre Psykiatri Ungdom i Aalborg

-tilbyder hjælp og støtte til unge pårørende til psykisk syge.

Kontakt: aalborg@bp-ungdom.dk eller via Facebook

Bedre Psykiatri

Ring til os, når som helst du har behov for at tale med nogen om din egen eller din families situation, mellem kl. 8 og 22

www.bedrepsykiatri.dk/aalborg/velkommen/

Birgitte Lerbæk: Tlf. **27 82 75 78** eller Solveig Skatka: Tlf. **27 59 79 06**

Depressionsforeningen

Hjælper mennesker, der er ramt af depression eller bipolar lidelse samt deres pårørende.

Læs mere om foreningen og dens tilbud og aktiviteter

Facebook side: depressionsforeningen i nordjylland eller www.depressionsforeningen.dk

PIPS

En forening for patienter, der døjer med depressioner, hallucinationer og mange andre psykiske følger efter indlæggelse på intensiv afdeling. Foreningen hjælper også de pårørende.

Cafémøder afholdes på Frivillighuset,

Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg

www.pips.nu/

(bedst mellem kl. 16 og 18) Tlf. **71 11 50 02**

Efterladte

Foreningen "Efterladte" efter selvmord, hjælper pårørende som kæmper med at forstå og hele sorgen efter at en af deres kære har valgt at begå selvmord.

nordjylland@efterladte.dk

Café møder i De Frivilliges Hus Aalborg, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg

www.efterladte.dk

Kontakt Ellen Bæk: Tlf. **24 23 44 75**

Psykiatrifondens rådgivning

Åben: mandag-torsdag kl. 10.00 – 22.00, fredag-søndag kl. 10.00 – 18.00
Tlf. **39 25 25 25**

Livslinien

Hvis du har selvmordstanker, er pårørende eller efterladt?

www.livslinien.dk

Facebook: Livslinien - forebygger selvmord

Livsliniens chatrådgivning mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17.

Du kan skrive til Livsliniens netrådgivning skrivdet.dk

Du kan kontakte Livsliniens telefonrådgivning alle årets dage
fra kl. 11-04 Tlf. **70 20 12 01**

Forslag til aktiviteter

Kontakt til SOCIALPSYKIATRIEN AALBORG,

Fagcenter for socialpsykiatri

Rantzausgade 8, 9000 Aalborg

Telefontid: Mandag – torsdag 8.00 -15.00, Fredag 8.00 -13.00

Tlf. **99 82 74 50**

Aalborg AKTIV

Giver inspiration til at finde nye veje til beskæftigelse af førtidspensionister

Poppelvej 14, 9000 Aalborg

Facebook: Aalborg AKTIV

Tlf. **99 31 53 74**

Direkte henvendelse til psykiatrilæden, Aalborg

Anette Sloth, PSYKIATRIDIREKTØR

Mail: anette.sloth@rn.dk

Tlf.: **97 64 37 19**

Tina Gram Larsen, LÆGEFAGLIG DIREKTØR

Mail: tigl@rn.dk

Tlf.: **97 64 34 30**

Jan Mainz, VICEDIREKTØR MED ANSVAR FOR PATIENTFORLØB OG KVALITET

Mail: jan.mainz@rn.dk

Tlf.: **25 57 90 33**

Eller:

Ring til psykiatrilædens sekretariat: Mandag-torsdag 9.00 -14.00, fredag 9.00 - 12.00

Tlf. **97 64 37 47** eller **97 64 37 21**.