

Mental sundhed – støtte for børn og unge i udsatte situationer

Tilbud	Udbyder – kontaktoplysninger	Økonomi	Ansvar / kontakt
<p>Cool Kids & Chilled</p> <p>Fakta: Forældre og børne/ungegrupper målrettet børn/unge med angst.</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angsthåndtering • Problemløsningsstrategier • Social færdighedstræning 	<p>Børne- og Ungerådgivningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraeldre</p>	Gratis for borgeren	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådgivningen. • Borgere kan selv henvende sig.
<p>Skilsmissegrupper</p> <p>Fakta: Børne- og ungegrupper (7-18 år)</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At være barn/ung i en skilsmissefamilie • Sorg og savn • Aktiviteter • Netværk 	<p>Børne- og Ungerådgivningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraeldre</p>	Gratis for borgeren	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådgivningen. • Borgere kan selv henvende sig.

<p>Sorggrupper</p> <p>Fakta: Børne- og ungegrupper</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sorgbearbejdelse • Håndtering af følelser i forbindelse med dødsfald • Fælles aktiviteter • Netværk 	<p>Børne- og Ungerådningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraelde</p>	<p>Gratis for borgeren</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådningen. • Borgere kan selv henvende sig.
<p>MindU (projekt Støtte i opvæksten)</p> <p>Fakta: For børn/unge 10-14 år, der er pårørende til forældre med psykisk sårbarhed og eventuelt misbrug.</p> <p>Indhold: I MindU-gruppen får barnet/den unge hjælp og støtte til at være pårørende i familien. Gruppen vil bestå af seks til otte børn/unge og to gruppeledere.</p> <p>Gruppen mødes en gang i ugen (10 gange) á to timer. Desuden inviteres familien til en forudgående og en afsluttende samtale.</p> <p>Møderne har en fast struktur, hvor der</p>	<p>Børne- og Ungerådningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/mindu-gruppe-boernunge-fra-10-til-14-aar</p>	<p>Gratis for familien</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådningen. • Borgere kan selv henvende sig. <p>Link til formular, hvis familien ønsker at høre mere om tilbuddet: http://sonderborgkommune.dk/borger/mindu-gruppe-boernunge-fra-10-til-14-aar</p>

<p>veksles mellem fælles lege, øvelser og uformelt samvær, hvor der serveres lidt at spise og drikke.</p>			
<p>Rådgivning og vejledning</p> <p>Fakta: Råd og vejledning til børn og unge under 18 år samt familier, eksempelvis omhandlende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konflikter i familien eller blandt venner • Opdragelse • Skilsmisseproblematikker • Mobning • Tristhed • Angst • Sorg 	<p>Børne- og Ungerådgivningen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 28 78 24 24</p> <p>Mail: buradgivningen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/raadgivning-til-boern-unge-og-foraeldre</p>	<p>Gratis for borgeren</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til Tidlig Indsats – Børne og Ungerådgivningen • Borgere kan selv henvende sig.