Links og ressourcer om autisme, ADHD og psykisk trivsel

Vi har samlet disse links som inspiration. Tilbuddenes målgrupper og adgangskrav kan variere. Se de enkelte hjemmesider for yderligere information. Der er både tilbud til børn, unge, voksne, forældre og andre pårørende.

Autisme

- Center for Autisme – Viden, rådgivning og tilbud til mennesker med autisme og deres familier.
- Autismeforeningen – Information, rådgivning, kurser og netværk for mennesker med autisme og deres pårørende.
- Psykologisk Ressource Center – Psykologisk hjælp og rådgivning med fokus på blandt andet autisme.
- Molis – Psykologisk rådgivning, terapi og kurser med speciale i autisme og ADHD.
- Autisme og Asperger – Viden om autisme, sanser og den autistiske hjerne.
- Kompasfilm – Korte film om hverdagssituationer og sociale situationer for børn og unge med autisme.

ADHD

- ADHD-foreningen – Rådgivning, kurser, søskendekurser og netværksgrupper for børn, unge, voksne og pårørende.

Børn, unge og psykisk trivsel

- Mindhelper – Gode råd, viden og vejledning til unge om psykisk trivsel, svære tanker og følelser.
- Snak om det – Inspiration til at tale med børn om psykiske vanskeligheder.
- Headspace – Gratis og anonym rådgivning til unge mellem 12 og 25 år.
- CoolMinds – Gratis online psykologbehandling til unge mellem 12 og 17 år med angst eller OCD.

Til forældre og pårørende

- BUC – Film og materiale til forældre – Korte animationsfilm med gode råd til forældre til børn og unge med blandt andet autisme, ADHD, angst og depression.
- Region Midtjylland – Animationsfilm – Korte film med gode råd til patienter og pårørende om blandt andet ADHD, autisme og angst.

Andre rådgivningstilbud

- Somenta – tidligere Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade – Rådgivning og støtte til mennesker berørt af spiseforstyrrelser og selvskade samt deres pårørende.
- Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse – Information om selvmordsforebyggelse og hjælp til børn og unge.
- Internetpsykiatrien – Gratis online psykologbehandling til voksne over 18 år med let til moderat angst eller depression.

Film og videoer på YouTube

Søg på følgende engelske titler på YouTube:

- Amazing Things Happen
- Autism Explained for Kids

- What Is Autism? – Animated Explainer
- Inside Autism (animationsserie)
- Autism & Me
- ADHD Explained for Kids
- Let's Talk About ADHD

Podcasts

- Megafon – Podcast fra din anden verden – Fra Autismeforeningen. Podcast om blandt andet svære følelser, grænser og ungdomsliv.
- ADHD og autisme: Vejen gennem ungdommen – Podcast med gode råd om sociale situationer og hverdagen med neurodivergens.
- Autisme på hjernen – Fra Molis. Podcast om hverdagsliv, sociale emner og strategier.
- Autisme på nært hold – Fra SUF. Podcast om autisme, voksenliv og de udfordringer, der kan følge med.

Akut hjælp og kriserådgivning

Hvis du eller en af dine nærmeste har det psykisk meget svært, er der hjælp at hente. Du behøver ikke stå alene med situationen.

Ved akut fare for liv eller helbred: Ring 112.

- Egen læge eller lægevagten: Kontakt egen læge i åbningstiden. Uden for åbningstid kontaktes lægevagten. I Region Hovedstaden kan du ringe 1813.
- Psykiatrisk akutmodtagelse: Ved akut behov for psykiatrisk hjælp kan du kontakte en psykiatrisk akutmodtagelse. Nogle steder skal du ringe først eller have en henvisning. Se sundhed.dk – Akut hjælp.
- Livslinien: Telefon 70 201 201. Anonym rådgivning ved krise og selvmordstanker. Åben alle dage kl. 11.00–05.00. www.livslinien.dk
- BørneTelefonen: Telefon 116 111. Gratis og anonym rådgivning til børn og unge, der har brug for nogen at tale med. www.bornetelefonen.dk

Særligt for børn og unge under 18 år i Region Hovedstaden:

- Psykiatrisk akutmodtagelse for børn og unge: Ved akut behov for psykiatrisk hjælp. Se Region Hovedstadens Psykiatri.

Du kan også finde mere information om akut hjælp og rådgivning på sundhed.dk.