



# Åben Rådgivning

## *For børn, unge og familier*

**Et trygt sted at tale om det, der fylder.**

Et gratis kommunalt tilbud til dig, der er forælder  
til et barn i alderen 0-18 år.

**Telefon: 40 38 48 64**

Mail: [aar@albertslund.dk](mailto:aar@albertslund.dk)

Adresse: Sletteland 20, 2620 Albertslund

Åbningstider: mandag- fredag kl. 9-15  
(torsdag kl. 9-16)





## Hvad er Åben Rådgivning:

Åben Rådgivning er et gratis kommunalt tilbud til børn, unge og familier, der har brug for nogen at tale med. Vi lytter og hjælper med det, som er svært, også anonymt\*, hvis du ønsker det.

Er du bosiddende i Albertslund kommune og forælder til et barn i alderen 0-18 år, er du velkommen til at kontakte os i vores åbningstid ved at ringe eller sende en mail.

\*Ønsker du at være anonym, bedes du møde op i vores åbningstid og få en tid.

## Kender du nogen af de her tanker?

- "Vi skal have et barn, og vi bekymrer os."
- "Vi ved ikke, hvordan vi skal hjælpe vores barn."
- "Mit barn lukker bare af – vi når ikke ind."
- "Jeg er bekymret for, hvordan mit barn trives."
- "Er det her normalt, eller skal vi gøre noget?"





# Hvad kan vi tale med dig som forælder om?

- Bekymringer for dit barns trivsel og udvikling
- Opdragelsesudfordringer
- Konflikter i hjemmet og/eller skilsmisseproblemer
- Udfordringer med søvn, kost og sociale medier eller andet
- Ensomhed, angst eller bekymrende tanker
- Spørgsmål og tanker om dit barns seksualitet eller kønsidentitet
- Hvordan man håndterer svære følelser eller kriser
- Spørgsmål og tanker om dit barns handicap
- Hvor man ellers kan søge hjælp

## Sådan foregår det:

Kontakt os via telefon eller mail.

Efterfølgende kontaktes du af en rådgiver, der tilbyder dig et relevant forløb.

Ønsker du at være anonym, bedes du i stedet møde op i vores åbningstid og få en tid.

## Vi kan tilbyde følgende:

- **Åben rådgivning:** Op til tre samtaler, som er uforpligtende og kan foregå anonymt.
- **Psykologisk rådgivning**
- **STIME (lettere behandling):** Herunder 'Krop og mad', 'Selvskade', 'Bekymringer og tristhed' og 'Gentagne tanker og handlinger'.





Albertslund Kommune  
*Den bæredygtige by for børnene, det grønne og fællesskaber*

Udgivet af  
Børn & Familie  
Albertslund Kommune  
April 2025

