



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



Åben Rådgivning

For børn, unge og familier

Et trygt sted at tale om det, der fylder.

Et gratis kommunalt tilbud til dig, der er barn, ung frem til det 25. år eller forælder til et barn i alderen 0-18 år.

Familiehuset Albertslund

Telefon: 40 38 48 64

Mail: aar@albertslund.dk

Adresse: Stationstorvet 12, 2.sal,
2620 Albertslund

Åbningstider: mandag- onsdag kl. 9-15
torsdag kl. 9-16, fredag kl. 9- 13



Læs mere her





Hvad er Åben Rådgivning:

Åben Rådgivning i Familiehuset 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.

Bor du i Albertslund kommune, 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.

Er du barn eller ung, kan vi fx tale om:

- Ensomhed eller om at føle sig udenfor
- Angst, bekymringer eller stress
- Krop, sundhed eller selvværd
- Selvskade eller svære følelser
- Mobning online eller offline
- Kærlighed, køn eller seksualitet
- Familie, venner eller noget helt andet





Er du forælder, kan vi fx tale om:

- Bekymringer for dit barns trivsel og udvikling
- Opdragelsesudfordringer
- Konflikter i hjemmet og/eller skilsmisseproblemer
- Dit barns udfordringer med søvn, kost og sociale medier eller andet
- Om dit barn oplever ensomhed, angst eller bekymrende tanker
- Spørgsmål og tanker om dit barns seksualitet eller kønsidentitet
- Hvordan du som forældre kan støtte dit barn i svære følelser eller kriser
- Spørgsmål og tanker om dit barns handicap
- Hvor du som forældre 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**
- **Lettilgængelig behandling:** Herunder 'Krop og mad', 'Selvskade', 'Bekymringer og tristhed' og 'Gentagne tanker og handlinger'.





Opdag flere tilbud i Familiehuset:

I Familiehuset har vi flere forskellige tilbud til både børn, unge og forældre.

Du kan læse mere på vores hjemmeside her:



Udgivet af
Børn & Familie
Albertslund Kommune
Februar 2026

