



## Kortlægning af frivillige tilbud – børn, unge og familier

| Tema                        | Hvem har tilbuddet                       | Hvad er tilbuddet og for hvem  | Link   |
|-----------------------------|--|--|--|
| <b>Alkohol</b>              | TUBA                                     | Unge 14 år – 35 år   | <a href="#">Viborg - TUBA</a>  |
| <b>Økonomisk Rådgivning</b> | Forbrugerrådets gældsrådgivning          | Socialt udsatte rådgives gratis og uafhængigt om gæld.                                       | <a href="#">Hjælp til privatøkonomi og gæld   Forbrugerrådet Tænk Gæld (taenk.dk)</a>          |
|                             | Det Boligsociale Fællessekretariat       | Familier i udvalgte boligområder (Houlkær, Ellekonebakken, Vestervang)                       | <a href="#">Boligselskabernes Fællessekretariat (fs-viborg.dk)</a>                             |
| <b>Juridisk Rådgivning</b>  | Gratis anonym retshjælp hos Mødrehjælpen | Ikke lokal – men mulighed i bl.a. Århus og Aalborg   | <a href="#">Retshjælp i Mødrehjælpen - Læs hvordan du får gratis hjælp (moedrehjaelpen.dk)</a> |
|                             | Advokatvagten                            | Hjælp til private juridiske problemstillinger. Kan findes på Viborg Bibliotek 1 gang i ugen. | <a href="#">Advokatvagten (advokatvagterne.dk)</a>   |
|                             | Viborg Retshjælp                         | Lokal retshjælp. Kan findes på bibliotekerne i Viborg, Karup og Bjerringbro.                 | <a href="#">Viborg Retshjælp – Gratis retshjælp i Viborg (viborgretshjaelp.dk)</a>             |
|                             | Den sociale retshjælp                    | Gratis juridisk- og gældsrådgivning. Ikke lokal – men mulighed i bl.a. Århus og Horsens.     | <a href="#">Den Sociale Retshjælps Fond (socialeretshjaelp.dk)</a>                             |



|                                    |                              |  |  |
|------------------------------------|------------------------------|--|--|
| <b>Integration</b>                 | Dansk Flygtningehjælp Viborg | Støtte til flygtninge (lektiehjælp, kontaktfamilier mv.)   | <a href="https://dfhjviborg.dk">Dansk flygtningehjælp Viborg - Dansk Flygtningehjælp Viborg (dfhjviborg.dk)</a>  |
|                                    | Røde Kors Viborg             | Støtte til flygtninge (Kontaktfamilier, arrangementer, genbrugsbutik mv.)  | <a href="https://drk.dk">Flygtninge og indvandrere - Viborg - Røde Kors (drk.dk)</a>   |
|                                    | Røde Kors Bjerringbro        | Støtte til flygtninge (Cafe Borgen, kontaktfamilier, arrangementer mv.)  | <a href="https://drk.dk">Flygtninge &amp; integration - Bjerringbro Røde Kors (drk.dk)</a>   |
|                                    | Venligboerne i Viborg        | Gode frivillige gerninger på Facebook (konkret hjælp til familier, Hjerterummet på Firkløvervej, indsamlinger mv.) | <a href="https://www.facebook.com/venligboernei-viborg">Venligboerne i Viborg og omegn   Facebook</a>  |
|                                    | Ungdommens røde kors Viborg  | Støtte til børn og unge. Bl.a. Gadehjørnet på Ellekonebakken, lektiestøtte mv.                                     | <a href="https://www.facebook.com/ungdommens-roede-kors-viborg">Ungdommens Røde Kors Viborg   Facebook</a>   |
|                                    | Bydelsmødrene                | Kvinder hjælper kvinder. Bl.a. i Houlkær og Ellekonebakken.  | <a href="https://www.bmviborg.dk">Forside   bmviborg</a>   |
|                                    | Baba-fædrene                 | Fædre hjælper fædre. Kulturforståelse, rollemodeller og arrangementer  | <a href="https://fs-viborg.dk">Boligselskabernes Fællessekretariat (fs-viborg.dk)</a>  |
|                                    | Flygtninge og fritid         | Mulighed for at søge støtte til fritidsaktiviteter for børn  | <a href="https://www.viborgkommune.dk">Kom godt i gang med et aktivt fritidsliv - Viborg Kommune</a>   |
| <b>Mentor og ledsagerindsatser</b> | Børns voksenvenner           | Børn og unge kan få en langvarig god voksen-relation.  | <a href="https://www.viborg-skive.dk">Viborg-Skive   Børns Voksenvenner</a><br><a href="https://www.facebook.com/børns-voksenvenner-viborg-skive">Børns Voksenvenner Viborg &amp; Skive   Facebook</a> |
|                                    | Husrum Viborg                | Samtale-ven til unge   | <a href="https://www.husrumviborg.dk">HUSRUM Viborg   HUSRUM - Sammen bryder vi ensomheden</a>   |



|                                     |  |   |  |
|-------------------------------------|--|---|--|
| <b>Pårørende til psykisk sygdom</b> | SIND's pårørenderådgivning                               | Børn, unge og voksne som pårørende til psykisk sygdom   | <a href="#">Lokale rådgivninger   SIND</a><br><br><a href="#">Sind Rådgivning – Hånd om psykisk sundhed (sindraadgivning.dk)</a> |
|                                     | Selvhjælpe - søskendegrupper                             | Børn og unge som er søskende til et barn med diagnose eller handicap  | <a href="#">Forside - De Frivilliges Hus</a>   |
| <b>Forældrehjælp/ familiehjælp</b>  | Mødrehjælpen   | Forældre. (Genbrugsbutik, julehjælp, babypakker, leje af dåbskjole, ferieaktiviteter mv.)   | <a href="#">Mødrehjælpen Viborg</a>  |
|                                     | Foreningen for børn med angst                            | Viden og rådgivning. Landsforening.   | <a href="#">Børn Med Angst - Børn Med Angst (boernmedangst.dk)</a>   |
|                                     | Red Barnet Ungdom  | Venskabsgrupper og læringscafe.   | <a href="#">Venskabsgruppe   Red Barnet Ungdom</a>   |
|                                     | Hele Danmarks Familieklub                                | Fællesskab for børnefamilier. Spisning og aktiviteter. På vej med flere klubber i Viborg Kommune.   | <a href="#">Her finder du os...   Hele Danmarks Familieklub</a>  |
|                                     | Den rullende kagemand                                    | Hjælp til at holde barns fødselsdag.  | <a href="#">Den Rullende Kagemand – Mødrehjælpen Viborg</a>  |
|                                     | Viborg Krisecenter                                       | Kvinder og evt. børn, som har været udsat for vold  | <a href="#">Forside - Viborg Krisecenter</a>   |
|                                     | Hjerterummet – en del af venligboerne i Viborg og omegn. | Et lokale på Firkløvervej i Viborg, hvor der er åbent 2 dage i ugen. Mulighed for at få udstyr, cykler, tøj mv. Samt få vejledning og støtte. | <a href="#">Venligboerne i Viborg og omegn   Facebook</a>  |



|                                     |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|
|                                     | Kirkernes Sociale Arbejde                                 | Sorggrupper, netværksgrupper, trivsel mv.   | <a href="#">Kirkernes Sociale Arbejde i Viborg</a>  |
| <b>Overgreb – seksuelle grænser</b> | Kvisten   | Støtte til seksuelt misbrugte og pårørende til mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb. | <a href="#">Forside - Kvisten (kvistene.dk)</a>   |
|                                     | Offerrådgivning   | Rådgivning  | <a href="#">Forside - Offerrådgivning Midtvestjylland (offerraadgivning.dk)</a>           |
|                                     | Grænseløst.dk   | Rådgivning og viden til unge om seksuelle grænser   | <a href="#">Grænseløst - Har du styr på dine seksuelle grænser?</a>                       |
| <b>Hjælp til børn</b>               | Rådgivning til børn og familie – Kræftens Bekæmpelse      | Kræftramte og pårørende til kræftramte.   | <a href="#">Kræftrådgivningen i Viborg - Kræftens Bekæmpelse (cancer.dk)</a>              |
|                                     | Kirkernes Sociale Arbejde Viborg – Børn, unge og familier | Trivselsgrupper, familietilbud, sorggrupper, ungenetværk mv.  | <a href="#">Sådan hjælper vi   Kirkernessocialearbejde</a>                                |
|                                     | Selvhjælp – De Frivilliges Hus                            | Sorggrupper for børn og unge  | <a href="#">Sorggruppe - De Frivilliges Hus</a>   |
|                                     | Børn, Unge & sorg   | Landsdækkende rådgivning til børn og unge   | <a href="#">Sorg må ikke ødelægge livet – Sorgcenter</a>                                  |
|                                     | SIND Ungdom Viborg  | Unge fra 16 år  | <a href="#">Viborg   SIND Ungdom</a><br><br><a href="#">SIND Ungdom Viborg   Facebook</a> |



|                     |                       |  |   |
|---------------------|-----------------------|--|---|
|                     | Børns Vilkår          | Børnetelefonen, Forældretelefonen, Fagtelefonen, bisidder mv.    | <a href="https://bornsvilkar.dk">Det gør vi - Børns vilkår (bornsvilkar.dk)</a><br><a href="https://bornetelefonen.dk">BørneTelefonen - ring, chat, sms eller skriv et brev og få hjælp (bornetelefonen.dk)</a> |
|                     | Husrum Viborg         | Arrangementer, fællesskab, samtalegrupper mv. for unge 16-30 år. | <a href="#">HUSRUM Viborg   HUSRUM - Sammen bryder vi ensomheden</a>  |
| <b>Julehjælp</b>    | Dansk Folkehjælp      |  | <a href="https://folkehjaelp.dk">Dansk Folkehjælp (folkehjaelp.dk)</a>  |
|                     | Mødrehjælpen Viborg   |  | <a href="#">Julehjælp – Mødrehjælpen Viborg</a>   |
|                     | Julehjælpen.dk        |  | <a href="https://julehjaelpen.dk">Julehjælpen.dk - Fordi, alle børn fortjener en god jul</a>  |
|                     | Røde Kors – julehjælp |  | <a href="https://rodekors.dk">Søg julehjælp -  Røde Kors (rodekors.dk)</a>  |
| <b>Aktiv fritid</b> | Fritidsvejledning     | Børn og Unge 0-18 år kan få hjælp til at blive fritidsaktivt     | <a href="#">Kom godt i gang med et aktivt fritidsliv - Viborg Kommune</a>   |

Opdateret januar 2023, Forebyggelsesteamet, [gda@viborg.dk](mailto:gda@viborg.dk)