

headspace



 headspaceDanmark

 headspaceDanmark



Et initiativ under:
Det Sociale Netværk

headspace

Brug for nogen at tale med?

Er du ung og har brug for nogen at tale med, er der hjælp at hente i headspace. Vi har ingen tidsbestilling eller ventelister. Det er gratis, og du kan være anonym. Alt foregår på dine præmisser. Hvis du har spørgsmål, vil booke en tid eller bare vil i kontakt med os:

SMS: send en sms til 1403. Husk at starte din sms med "hs" efterfulgt af det centernavn, du vil skrive til. Skriv eksempelvis: hs aabenraa, hvis du vil skrive til headspace Aabenraa.

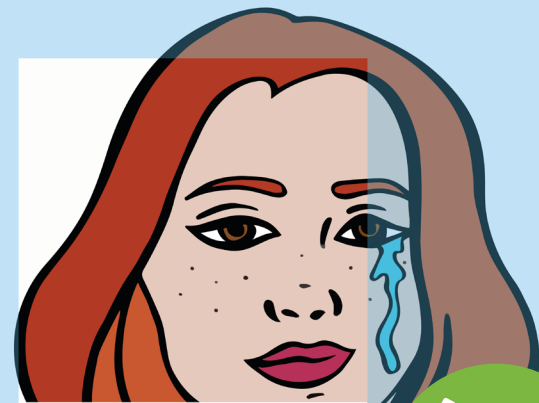
Mail: send en mail til dit lokale center på headspace.dk/kontakt.

Chat: [headspace.dk/chat](https://www.headspace.dk/chat)

Læs mere om headspace www.headspace.dk.

headspace

- nogen at tale med



153 Synes godt om

BESØG OS
eller chat på
[headspace.dk](https://www.headspace.dk)



Du bestemmer

Vi støder alle ind i problemer. Men nogle gange kommer de til at fylde så meget, at de overskygger alt i hverdagen. Måske har du svært ved at se, hvordan du skal håndtere problemerne.

Uanset hvad det drejer sig om, kan du få hjælp i headspace. Du kan være anonym, og det er dig, der bestemmer, hvad du vil snakke om. Ingen problemer er for store eller små.

Det er gratis, anonymt og uforpligtende.

I headspace kan du få hjælp til f.eks.:

- Konflikter med familien, vennerne eller kæresten
- Angst, stress, tristhed, ensomhed, lavt selvværd, tunge tanker eller andre svære følelser
- At hjælpe én du er bekymret for
- At tage kontakt til kommunen, søge job eller bolig, lægge et budget eller opsøge læge eller speciallæge

Det kan også være noget helt andet. Det er op til dig. Du bestemmer.

headspace er én indgang til hjælp.

headspace for alle

Det er altid en god idé at tale med nogen om problemer. Men det er ikke alle, som har nogen, der er gode at tale med.

Det er heller ikke altid nemt at finde frem til den helt rigtige hjælp – selv om den måske findes.

I headspace kan du både finde nogen at tale med samt hjælp til at finde frem til den helt rigtige hjælp til dig og dit behov. Hvis du ønsker det.

headspace er for alle unge i alderen 12-25 år - uanset bopæl.