

# Gratis, anonym støtte til at håndtere konflikter

## Åben Rådgivning

## Center for Konfliktløsning

Mailadresse: [raadgivning@konfliktloesning.dk](mailto:raadgivning@konfliktloesning.dk)

Mobilnummer: 35 20 05 53 telefonen er åben tirsdag og fredag kl 17.30-18.30

Åben Rådgivning er et tilbud til folk, der står i en konflikt, de har svært ved at se sig ud af. Rådgivning kan være en hjælp til at løse op for konflikten og finde frem til, hvordan man kan få en åben dialog med den anden eller de andre parter. Hvis flere parter i konflikten ønsker at deltage sammen, er I velkomne til det.

Åben Rådgivning er en frivillig, professionel rådgivning, der siden 2002 har tilbudt gratis og anonym støtte til at håndtere konflikter. Rådgiverne kan hjælpe med en indsigt i, hvad der kan op- eller nedtrappe situationen, og hvad der kan gøres for at finde konstruktive løsninger.

Åben Rådgivning bliver varetaget af ca. 20 frivillige, ulønnede rådgivere. Rådgiverne er alle uddannet i konflikthåndtering og mægling gennem Center for Konfliktløsning, og har herudover efteruddannelse og erfaring med konfliktrådgivning. Rådgiverne modtager endvidere løbende supervision fra undervisere fra Center for Konfliktløsning.

Rådgiverne bemander på skift de åbne konfliktrådgivninger – to ad gangen. Rådgiverne har tavshedspligt.

### Åben Rådgivning:

- Samtaler med privatpersoner – individuelt, par eller i grupper og frivillige på alle niveauer i NGO'er
- Gratis, anonym og 100% fortrolig
- To rådgivere til stede, der er uddannet i CfKs metoder og konfliktforståelse
- Muligt at få 1-3 samtaler.
- (Kan ikke tilbyde terapi eller juridisk rådgivning)

## Hvad kan konflikterne handle om?

Vi har bl.a. erfaring med nedenstående typer af konflikter:

- Søskende
- Par
- Venner
- Børn, unge, forældre og bedsteforældre
- Naboer
- Boligforeninger
- Kolleger eller ledelse
- Frivillige i NGO'er på alle niveauer

## ADRESSER:

Vær opmærksom på, at der altid skal bestilles tid til en rådgivning på forhånd. Book tid [HER](#)

### KØBENHAVN:

#### Kulturhuset Islands Brygge

Islands Brygge 18

2300 København S

Åbningstider: Torsdage i lige uger kl. 17-19.15

#### Christianshavns Beboerhus

Dronningensgade 34

1420 København K

Åbningstider: Torsdage i ulige uger kl. 17-19.15

#### Kulturhuset/Biblioteket Nordvest

Rentemestervej 76, 2. sal

2400 København NV

Åbningstider: Onsdage i ulige uger kl. 17-19 eller til kl. 20, hvis der er flere tilmeldte.

#### Øbro-Jagtvej Bibliotek

Jagtvej 227

2100 København Ø

Åbningstider: Tirsdage i lige uger kl. 17-19 eller til kl 20, hvis der er flere tilmeldte.

Rådgivningen på Østerbro foregår på bibliotekets 3. sal – og kommer du efter kl. 17, skal du bruge sundhedskort for at komme ind på biblioteket.

### STORKØBENHAVN:

### **Gentofte Rådgivningen**

Gentofte Hovedbibliotek  
Ahlmanns Allé 6, 1. sal  
2900 Hellerup  
Åbningstider: Torsdage i ulige uger kl. 17-18.30

### **NORDSJÆLLAND:**

#### **Birkerød Rådgivningen**

Hovedbiblioteket i Birkerød  
Stationsvej 38 – 3460 Birkerød  
Åbningstider: Torsdage i lige uger kl. 17.00-19.15

### **SYD- OG VESTSJÆLLAND**

#### **Køge Rådgivningen**

Køge Bibliotek  
Kirkestræde 18  
4600 Køge  
Åbningstider: Torsdage i ulige uger kl. 17-19.15

Rådgivningen i Køge foregår på bibliotekets 3. sal, hvor der kun er adgang med elevator.  
Rådgiverne henter dig i ved bibliotekets informationskranke.

### **MIDTJYLLAND:**

#### **Åben Konfliktrådgivning Aarhus, ÅKÅ**

Folkestedet  
Carl Blochs Gade 28  
8000 Århus C  
Åbningstider: Onsdage kl. 17-19.15

### **SYD- OG SØNDERJYLLAND:**

#### **Aabenraa Rådgivningen**

Nygadehuset Kulturhus  
Nygade 23A  
6200 Aabenraa  
Åbningstider: Efter aftale

## **Book**

### **FOR TIDSBESTILLING:**

**Mail:** raadgivning@konfliktloesning.dk

**Du er velkommen til at ringe til os på mobil 35 20 05 53**, hvis du har spørgsmål eller gerne vil vide mere om, hvad konfliktrådgivning er, inden du beslutter dig for at bestille en tid.