



Har du brug for et holdepunkt?

Alle kan få brug for et holdepunkt, når livet slår knuder. Holdepunkt er et gratis tilbud om rådgivning, støtte og aktiviteter for forældre og gravide hos Mødrehjælpen.

Holdepunkt.dk – hjælp til mødre, fædre og gravide hos Mødrehjælpen

Et holdepunkt hvis du bliver ramt af livet

Holdepunkt er Mødrehjælpens landsdækkende, gratis støtte og rådgivning for gravide og forældre. Her kan du få hjælp – uanset om du er mor, far eller gravid.

Hvad rådgiver vi om?

I Holdepunkt tilbyder vi rådgivning om de udfordringer, der kan opstå i familielivet eller under en graviditet, fx hvis du:

- Overvejer – eller er midt i – en skilsmisse
- Har brug for hjælp til at overskue din hverdag og / eller økonomi
- Lever i – eller er i tvivl, om du lever i – et parforhold med vold
- Er bekymret for dit barns trivsel
- Oplever problemer i parforholdet eller i samarbejdet efter en skilsmisse
- Er gravid og i tvivl, om du ønsker at gennemføre graviditeten, eller har fået foretaget en abort og oplever en psykisk efterreaktion.

Et holdepunkt hvis du bliver ramt af livet

Mødrehjælpens lokalforeninger er fordelt rundt i hele landet. Lokalforeningen er et lokalt holdepunkt med gratis aktiviteter og netværk.

Vores aktiviteter handler om fællesskab og stærke familierelationer. Vi tager fx på udflugter, laver mad sammen, læser og leger

eventyr, hjælper med fødselsdagsfejring og meget mere.

Sådan får du hjælp

På holdepunkt.dk ligger der over 100 artikler om emner som fx skilsmisse, parforhold, vold, forældreskab, abort, økonomi og meget mere.

Chat med os på holdepunkt.dk/chat. Her er Mødrehjælpens rådgivere klar med hjælp og rådgivning til at håndtere dine udfordringer og hjælpe dig godt videre.

Ring til Holdepunkt på tlf. 3345 8600 og tal med en af Mødrehjælpens rådgivere. Vi hjælper dig med at få overblik over dine muligheder.

Tryghed og fortrolighed

Når du ringer eller chatter med os, skal du hverken oplyse navn eller CPR-nummer. Ingen andre kan høre, hvad du og rådgiveren taler om. Rådgiverne er ansat i Mødrehjælpen.

Her er vi

Vi rådgiver på telefon og chat fra Mødrehjælpens rådgivningshuse i København, Aarhus og Aalborg. Det er også her og i Odense, vi holder personlige rådgivningsmøder med dig.



Mødrehjælpens lokalforeninger består af frivillige, der driver Mødrehjælpens butikker med genbrug til børn. Lokalforeningerne tilbyder også fællesskab og aktiviteter til gravide, enlige forældre og børnefamilier.

Aktiviteter og tilbud i hele Danmark

Du finder Mødrehjælpen i hele Danmark. I vores lokalforeninger er vi klar med arrangementer og aktiviteter for børn, børnefamilier og gravide. Det er gratis at være med. Her kan du møde andre i samme situation som dig.

Vores aktiviteter handler om fællesskab og stærke familierelationer. Vi tager fx på udflugter, laver mad sammen, læser og leger eventyr, hjælper med fødselsdagsfejring og meget mere.

Uanset hvad vi finder på, så gør vi noget aktivt sammen – og altid med børn og fællesskabet i centrum.

Har du lyst at mødes med andre børnefamilier eller gravide fra dit lokalområde, og trænger du til gode familieoplevelser med mulighed for nye venskaber for både børn og voksne? Så tag kontakt til os. Vi byder alle velkommen i støttende, nære fællesskaber.

Sådan kommer du med

På holdepunkt.dk kan du læse om vores lokalforeninger, aktiviteter og arrangementer. Du kan også besøge os i en af vores mange butikker rundt om i Danmark. Her kan du høre mere om, hvilke aktiviteter der er netop der, hvor du bor.

"Jeg er sammen med drengene på en anden måde her. Og så får vi prøvet en masse ting, vi ellers ikke ville have prøvet. Fx har vi sejlet i kano. Det ville jeg jo aldrig have turdet alene med drengene."

– Dorte, mor til Simon på 12 år
og Victor på 8 år



Støt op og vær med

Der er brug for Mødrehjælpen. Hvert år besvarer vi over 20.000 henvendelser fra børnefamilier og gravide overalt i Danmark. Vores hjælp er gratis, og vi har brug for opbakning fra borgere og samfund for at kunne yde den vigtige hjælp til børnefamilierne.

Bliv medlem

Som medlem af Mødrehjælpen støtter du vores arbejde med et månedligt beløb. Du modtager nyhedsbreve og information om vores aktiviteter og om, hvordan dit bidrag gør en forskel for børn og forældre.

Bliv frivillig

Mødrehjælpens lokalforeninger og butikker drives af over 2.000 frivillige i hele Danmark. Som frivillig i Mødrehjælpen er du med til at give gravide, forældre og børn et fællesskab og et netværk, de ofte mangler.

Støt os økonomisk

Du kan støtte Mødrehjælpens indsats økonomisk med et engangsbeløb.

- Send en SMS med teksten MOR til 1272. Så støtter du med 150 kr. Pengene trækkes via din telefonregning.
- Send et valgfrit beløb via MobilePay på 30402.
- Overfør et bidrag til vores bankkonto 5301-0266276. Husk at skrive dit navn og din adresse ved indbetalingen.

Vi ved, det virker

Når man henvender sig til Mødrehjælpen, får man hjælp og støtte, der gør en forskel. Det ved vi, fordi vi måler på vores indsatser, så vi er sikre på, at hjælpen virker.

Det er også vigtigt for os, at forældre og gravide, der søger hjælp hos os, oplever at de får den støtte, netop de har brug for. Vores tilfredshedsundersøgelser viser, at:

- 93% føler sig i høj grad lyttet til
- 71% føler i høj grad, at de ved, hvad næste skridt skal være.

"Mange tak for hjælpen. Det er utrolig værdifuldt at have mulighed for at få rådgivning med så kort varsel, når man står i en svær situation."

– Mette, mor til William.

Læs mere på
holdepunkt.dk



Du kan få hjælp på mange måder

Find os på holdepunkt.dk



Få viden og råd om din situation

Holdepunkt.dk har over 100 artikler om emner som fx skilsmisse, parforhold, vold, forældreskab, abort, økonomi og meget mere.



Chat med en rådgiver

På holdepunkt.dk kan du chatte med Mødrehjælpens rådgivere. Du får hjælp og råd til at håndtere dine udfordringer, så du kan komme godt og trygt videre.



Tal med en rådgiver

Ring til Holdepunkt på tlf. 3345 8600 og tal med en af Mødrehjælpens rådgivere. Du får konkret rådgivning, og vi hjælper dig med at få overblik over dine muligheder.



Deltag i aktiviteter

Få gode oplevelse sammen med andre forældre og børn i din by. Du møder andre i samme situation som dig, og du får et netværk, der kan støtte dig.