

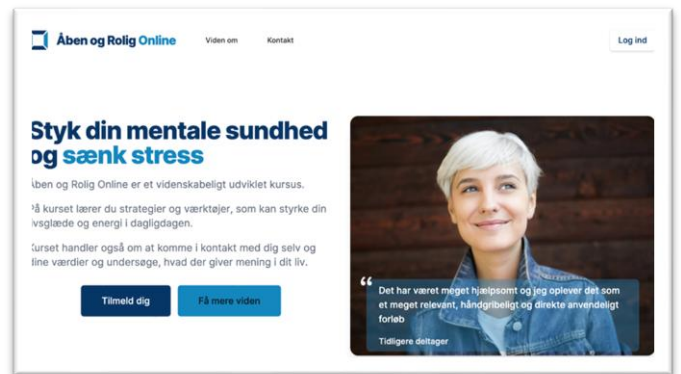


# ÅBEN OG ROLIG ONLINE

## SÅDAN FÅR DU ADGANG

Som borger/ansat eller elev i Solrød Kommune kan du få gratis adgang til Åben og Rolig Online. Gør følgende:

- Gå ind på [online.åbenogrolig.dk](https://online.åbenogrolig.dk) (uden www) (Forsøg gerne med en anden browser, hvis siden ikke åbner)
- Tryk på Tilmeld dig



- Indtast din mail
- Find på et kodeord
- Tryk Fortsæt

- Du ser nu, at du skal bekræfte din email-adresse.
- Log på din email [og lad gerne vinduet her være åbent imens](#)

Velkommen

Tilmeld dig Åben og Rolig for at fortsætte til Åben og Rolig Online.

E-mailadresse  
Pernille.Kjaer@gmail.com

Adgangskode  
Kodemedtal

Din adgangskode skal indeholde:

- Mindst 8 tegn
- Små bogstaver (a-z)
- Store bogstaver (A-Z)
- Tal (0-9)

Fortsæt

Har du allerede en konto? [Log på](#)

Åben og Rolig

Tilmeld dig Åben og Rolig Online

Kommune eller organisation

!

Bekræft venligst email-adresse

Vi har sendt en email til frejafline@gmail.com som du tilmeldte dig med, så du kan bekræfte at den er din. Efter at du har bekræftet dette, kan du blot genhente denne side.

Genhent side

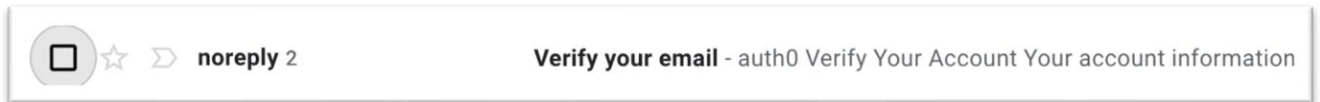
Læs mere

der, at min adgang ikke må deles med andre og er betinget af den adgangslicens, der er indgået med os.

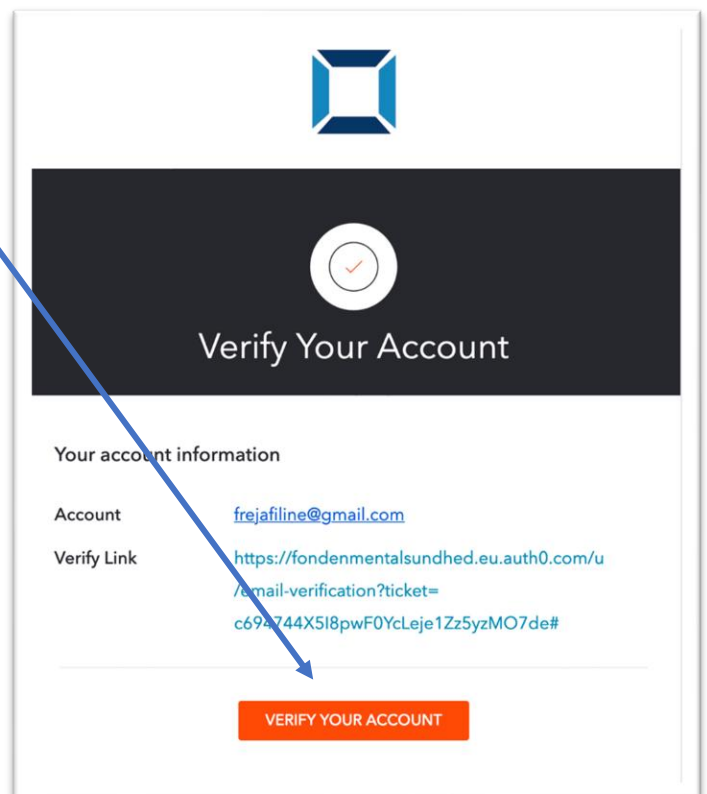
inde for at de oplysninger jeg har afgivet i tilmeldingen, er korrekte og kan bruges til forbindelse med evaluering eller forskning i Åben og Rolig eller mental sundhed.

## SÅDAN BEKRÆFTER DU DIN EMAIL-ADRESSE

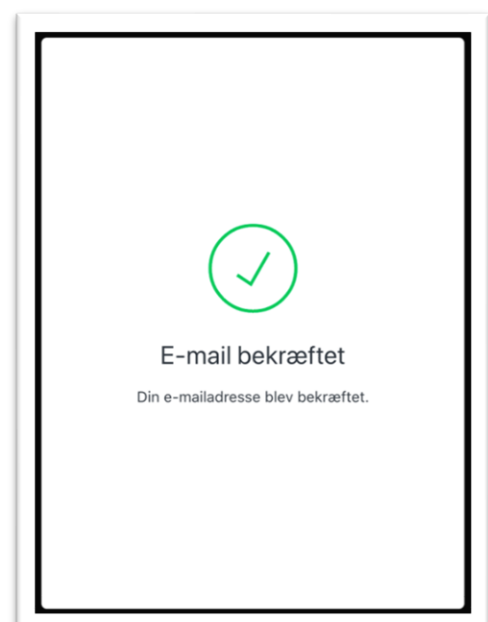
- Åben dit mailprogram og åbn mailen "Verify your email".



- Bekræft her for *Åben og Rolig Online*, at det er din rigtige mail ved at trykke på "Verify Your Account".

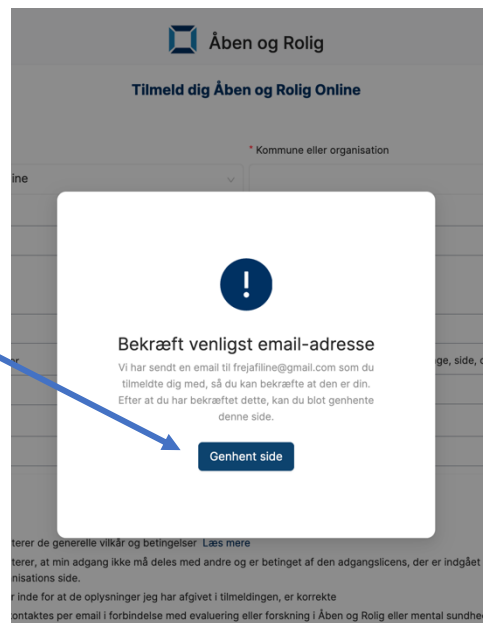


- Du skal nu se beskeden "Din email er bekræftet".
- Luk dette vindue.



## VEND TILBAGE TIL ÅBEN OG ROLIG ONLINE

- Vend tilbage til *Åben og Rolig Online*-siden og tryk "Genhent side".



## TILMELDING MED NAVN OG ADRESSE

- Du skal nu tilmelde dig kurset med navn og adresse.

- Vælg Åben og Rolig Online og Solrød Kommune
- Indtast licensnøglen: **Åben-Solrød**

- Indtast dit navn og adresse.

- Giv samtykke til vilkår og dine oplysninger

- Tryk **Tilmeld**

Åben og Rolig  
Tilmeld dig Åben og Rolig Online

Mit kursus

\* Kursus  
Åben og Rolig Online

\* Kommune eller organisation  
Aalborg Kommune  
Gladsaxe Kommune  
Københavns Kommune  
Mariager Kommune  
Rudersdal Kommune  
Skanderborg Kommune  
Solrød Kommune  
Sønderborg Kommune

\* Licensnøgle

Om mig

\* Fornavn

\* Efternavn + husnummer

\* Postnummer

\* By

Samtykke

\* Jeg accepterer de generelle vilkår og betingelser. Læs mere

\* Jeg accepterer, at min adgang ikke må deles med andre og er betinget af den adgangslicens, der er indgået fra min kommunes/organisations side.

\* Ja, jeg står inde for at de oplysninger jeg har afgivet i tilmeldingen, er korrekte

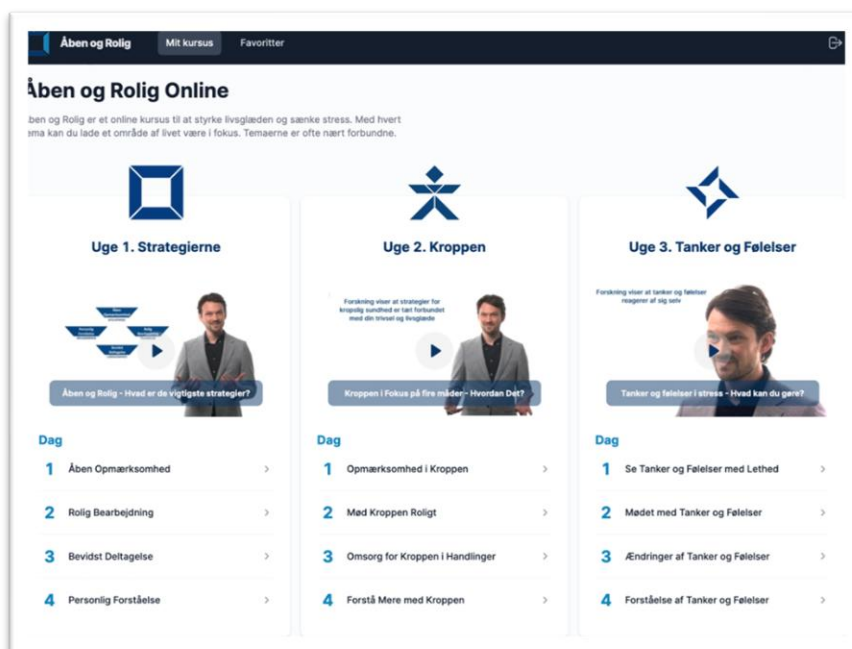
Ja, jeg må kontaktes per email i forbindelse med evaluering eller forskning i Åben og Rolig eller mental sundhed

Abryd tilmelding

Tilmeld

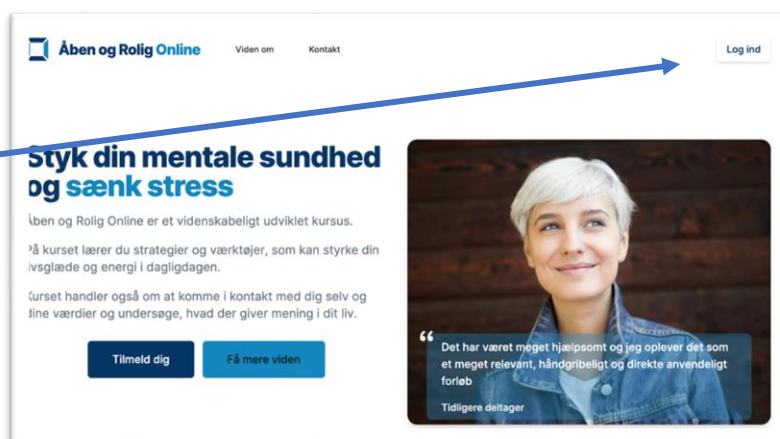
## DU HAR NU ADGANG

- Du kommer nu ind på siden og har adgang.

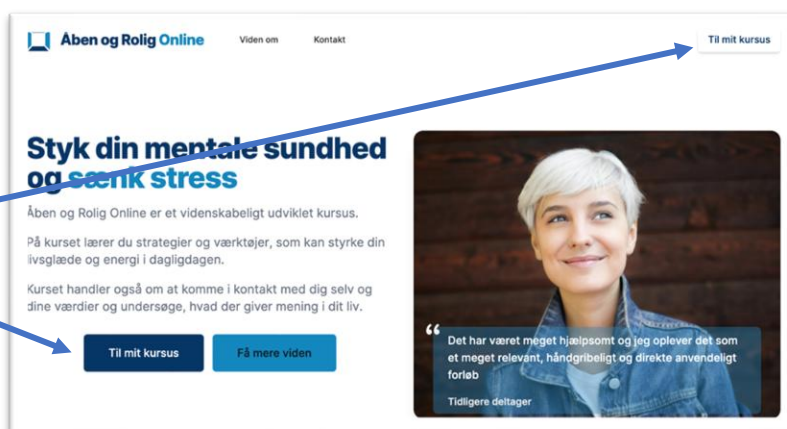


## LOG-IN FREMOVER

- Du kan fremover enten logge ind med din mail samt det kodeord du selv fandt på.



- Eller du kan (hvis du ikke aktivt logger ud, når du er færdig med en session) bare trykke på **Til mit kursus**



Hvis du har problemer med at få adgang, kan du kontakte Fonden Mental Sundhed på e-mail: [info@fondenmentalsundhed.dk](mailto:info@fondenmentalsundhed.dk)