



Hjælp til unge i København

“Hjælp til unge i København” er Københavns Kommunes oversigt over tilbud til unge i alderen 15-30 år med behov for støtte og rådgivning. Denne opdaterede 3. udgave er udarbejdet af Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i oktober 2019.

Københavns Kommune håber, at en bred skare af medarbejdere vil bruge kataloget, så flere unge med behov for tidlig støtte og hjælp kan guides over til relevante tilbud i kommunen, foreninger, organisationer, væresteder, socioøkonomiske virksomheder mv.

Kataloget formidles til UU-vejledningen og studievejledninger på ungdomsuddannelserne i København og til andre relevante medarbejdergrupper, der arbejder med unge. Også forældre og unge kan finde inspiration i kataloget, der kan downloades på www.sundhed.kk.dk/ungdomsuddannelse

Københavns Kommune er ikke ansvarlig for de eksterne tilbud, men formidler blot viden og kontaktoplysninger. Nogle af tilbuddene henvender sig til særlige aldersgrupper eller stiller krav om bopæl i Københavns Kommune. Det fremgår under de enkelte tilbud.

Har du ønsker til ændringer eller tilføjelser, kan du sende en mail til folkesundhed@kk.dk

Indhold

Angst, depression, diagnoser, psykiatri, selvmord, selvskade	4
Bolig	9
Etniske minoriteter, flygtninge, adopterede	11
Kvinder, piger, mødre	13
Misbrug	15
Rådgiving, psykologer	18
Retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning	21
Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb	23
Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser	26
Tilbud til anbragte unge	28
Ensomhed, klubber	30

**Angst, depression,
diagnoser, psykiatri,
selvmord, selvskade**

ADHD – foreningen

Foreningen tilbyder rådgivning og vejledning til børn, unge og voksne med ADHD og til pårørende og professionelle. På hjemmesiden findes en beskrivelse af forskellige støttemuligheder for unge med ADHD på ungdomsuddannelser.

Kontakt:

Tlf.: 70 21 50 55
www.adhd.dk

Akuttilbuddet i Griffenfeldsgade

Akut døgntilbud til Københavns Kommunes borgere over 18 år, som har en psykisk krise. Der ydes også vejledning af pårørende til mennesker med en akut psykisk krise.

Tilbuddet består af en døgnbemandet akuttelefon, støtte og rådgivning samt mulighed for overnatning.

Kontakt:

Griffenfeldsgade 46, 3. sal, 2200 København N
Tlf.: 33 17 29 00
www.centernorrebro.kk.dk

Angstforeningen

Forening som tilbyder selvhjælpsgrupper, pårørendemøder og telefonrådgivning.

Kontakt:

AngstTelefonen Tlf.: 70 2713 20
Mandag kl. 10.00-13.00
Tirsdag kl. 10.00-16.00 og 19.00-22.00
Torsdag kl. 10.00-13.00 og 19.00-22.00
Søndag kl. 16.00-19.00
www.angstforeningen.dk

Angstklinikken – Københavns Kommune

Københavns Kommune tilbyder angstgruppeforløb til københavnere over 18 år. Forløbet varer ni uger (tre timer pr. gang) og det er gratis for borgere, der oplever tegn på angst. I forløbet lærer man at håndtere sine angstsymptomer og at forbedre sin psykiske sundhed. Den primære metode er meditation.

Der er flere kriterier, som skal opfyldes for at få tilbuddet, herunder en henvisning fra egen læge, at man er borger i Københavns Kommune, og at man er over 18 år.

Kontakt:

www.sundhed.kk.dk/angst

Angstklinikken – Rigshospitalet

Angstklinikken er et offentligt tilbud uden brugerbetaling.

Kontakt:

Praktiserende læge

Basen

Basen er et skole- og dagbehandlingstilbud for normalt begavede unge med særlige udfordringer som autismspektrumforstyrrelser, ADHD, angst, OCD, depression, isolationsproblematikker, skolevægring eller andre psykiatriske vanskeligheder. Basen tilbyder bl.a. et særligt tilrettelagt ungdomsuddannelsesforløb (STU) for unge i alderen 16-25 år.

Kontakt:

Tlf.: 39 29 67 67
www.basen.dk

Bedre psykiatri

Landsforening for pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Tilbyder hjælp og rådgivning til pårørende samt mulighed for at få en bisidder.

Kontakt:

Tlf.: 71 74 34 91
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 10.00-11.00
www.bedrepsykiatri.dk

Borderlinenetværket

Tilbyder mennesker med borderline personlighedsforstyrrelse og deres pårørende relevante informationer, et borderlineforum på Facebook samt artikler og nyheder.

Kontakt:

www.borderlinenetvaerket.dk

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center undersøger og behandler børn og unge i aldersgruppen 0-17 år med alle former for psykiatrisk lidelse. Kræver henvisning fra egen læge eller børnesagkyndig i kommunen.

Kontakt:

www.psykiatri-regionh.dk

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center - akutmodtagelse for børn og unge, Glostrup

Ved akut behov for psykiatrisk hjælp, kontakt psykiatrisk akutmodtagelse. Akutmodtagelsen har døgnåbent og det er ikke nødvendigt med en forudgående kontakt.

Kontakt:

Ndr. Ringvej 29-67, 2600 Glostrup
Tlf.: 38 64 06 71
www.psykiatri-regionh.dk

Center for Selvmordsforskning

Statistik, publikationer, forskning og viden om selvmordsproblematikker.

Kontakt:

www.selvmordsforskning.dk

Dansk Tourette Forening

En landsforening for bærere af Gilles de la Tourette's syndrom og deres pårørende.

Kontakt:

www.tourette.dk

Depressionsforeningen

Landsdækkende patientforening, der tilbyder netværk og støtte til patienter med depression eller bipolar lidelse og til deres pårørende. Tilbyder bl.a. lokale selvhjælpsgrupper, oplysning, sociale caféer samt anonym telefonrådgivning.

Kontakt:

DepressionsLinien Tlf.: 33 12 47 74
Mandag-fredag kl. 19.00-21.00
www.depressionsforeningen.dk

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse tilbyder akut hjælp og kortere behandlingsforløb til selvmordstruede unge og deres pårørende. Behandlingen omfatter individuelle samtaler med en psykolog. Ved opkald udenfor åbningstiden kan man lægge en besked på telefonsvaren, hvorefter man vil blive kontaktet førstkommande hverdag.

Kontakt:**Unge under 18 år:**

Tlf. 40 12 98 50
Alle hverdage kl. 9.00-14.00

Unge over 18 år:

Tlf. 38 64 18 00
Alle hverdage kl. 9.00-15.00

Akut behov:

Ring til 112 eller til akuttelefonen 1813 eller kontakt praktiserende læge

www.psykiatri-regionh.dk/selvmordsforebyggelse

Landsforeningen Autisme

Foreningen har til formål at skabe de bedst mulige vilkår for mennesker med Autisme Spektrum Forstyrrelser. Foreningens medlemmer kan få rådgivning via støttetelefonen.

Kontakt:

Støttetelefonen tlf.: 70 20 42 85
Tirsdays kl. 16-19
www.autismeforening.dk

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade - LMS

Landsforeningen tilbyder støtte, rådgivning og undervisning til mennesker, der er ramt af en spiseforstyrrelse eller selvskade, samt til pårørende og professionelle. Landsforeningen har både støttegrupper, mentorordning, online pårørende forum, åben anonym rådgivning, chatrådgivning og telefonrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 70 10 18 18

Mandag-torsdag kl.16.00-19.00

www.lmsos.dk

Livslinien

Rådgivning til mennesker med selvmordstanker, pårørende samt efterladte. Tilbyder både anonym telefon- chat- og netrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 70 20 12 01

Alle dage kl. 11.00-04.00

www.livslinien.dk

OCD-Foreningen

Patientforening for OCD-ramte og deres pårørende. Tilbyder bl.a. selvhjælpsgrupper og telefonrådgivning. På foreningens ungelinje kan man få rådgivning fra andre unge med OCD.

Kontakt:

Ungelinjen tlf.: 70 20 30 91

Tirsdag og torsdag kl. 19-21

www.ocd-foreningen.dk

OPUS - Region Hovedstaden

Et opsøgende, udgående team der tilbyder en tidlig indsats til unge i alderen 18-35 år med en debuterede psykose eller psykoselignende symp-

tomer. Den ambulante behandling rummer bl.a. medicinsk behandling, psykoterapi, familiebehandling, psykoedukation og hjælp til håndtering af dagligdagen. Henvielse via praktiserende læge, psykiater eller Distrikt Psykiatrisk Center.

www.psykiatri-regionh.dk

Psykiatrifonden

Psykiatrifondens Børne- og Ungeafdeling tilbyder chatrådgivning for børn og unge om psykisk sygdom og psykisk sundhed. Psykiatrifondens telefonrådgivning tilbyder også anonym rådgivning for personer med psykiske problemer, pårørende og professionelle.

Kontakt:

Tlf.: 39 25 25 25

Mandag-torsdag kl. 10.00-22.00

Fredag-søndag/helligdage kl. 10.00-18.00

Chatrådgivning mandag og onsdag kl. 18.00-22.00

www.psykiatrifonden.dk

ROBUS - Rådgivning- og behandlingseenheden for unge med spiseforstyrrelser

ROBUS er et kommunalt behandlingstilbud for unge under 23 år, som bor i Københavns Kommune. Tilbuddet henvender sig til unge, der har lettere spiseforstyrrelser og til unge, som har været i behandling for en spiseforstyrrelse i psykiatrien.

Kontakt:

Limfjordsvej 23, 2720 Vanløse

Tlf.: 24 99 65 61

www.csp.kk.dk

SIND

Landsforening der tilbyder rådgivning til mennesker med psykiske lidelser og til deres pårørende. SIND tilbyder både lokal psykologrådgivning og en landsdækkende anonym telefonrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 70 23 27 50

Mandag-fredag kl. 11.00-22.00

Søndag kl. 17.00-22.00

www.sind.dk

STIME - styrket tværsektoriel indsats for børn og unges mentale sundhed

Kortere behandlings- og vejledningsforløb til familier med børn og unge, der viser risikoadfærd for spiseforstyrrelse eller har begyndende selvskadeadfærd. Målgruppen er børn og unge under 18 år i Københavns Kommune.

Kontakt:

Center for Socialpædagogik og Psykiatri

Tlf.: 24 99 65 61

www.csp.kk.dk

Stressklinikken - Københavns Kommune

Københavns Kommune tilbyder et stressgruppeforløb til københavnere over 18 år. Forløbet varer ni uger (tre timer pr. gang) og er til borgere, der oplever tegn på stress. I forløbet lærer man at håndtere sine stresssymptomer og at forbedre sin psykisk sundhed. Den primære metode er meditation.

Der er flere kriterier, som skal opfyldes for at få tilbuddet, herunder lægehenvielse, at man er borger i Københavns Kommune, og at man er over 18 år.

Kontakt:

www.sundhed.kk.dk/stress

Ungehuset Fontana

Ungehuset Fontana er et tilbud til unge mellem 18-30 år, som har psykiske problemer og er bosiddende i København eller Frederiksberg kommune. Her tilbydes forskellige kreative og sociale aktiviteter, der kan gøre den unge mere parat til at klare sig selv og gennemføre et uddannelsesforløb.

Kontakt:

Teglværksgade 22, 2100 København Ø

Tlf.: 39 16 09 10

Mandag-torsdag kl. 8.30-16.00

Fredag kl. 8.30-15.00

www.fountain-house.dk

Bolig

Center for Fleksible Indsatser og Boforner

Centret er en del af Borgercenter Børn og Unge i Socialforvaltningen og består af seks forskellige tilbud til udsatte børn og unge. Institutionerne Kløvermarken, Udsigten og Frederiksholm tager imod børn og unge med et akut behov for et sted at bo. Hybelinstitutionen tilbyder en permanent bolig i en længere periode til unge mellem 15 og 23 år. Det er Døgnvagten og de lokale enheder i Borgercenter Børn og Unge, der visiterer til centret.

Kontakt:

www.fibo.kk.dk

Ungdomsbolig i København

På denne hjemmeside beskrives mulighederne for at finde en ungdomsbolig som studerende i København.

Kontakt:

<https://www.kk.dk/ungdomsbolig>

Etniske minoriteter, flygtninge, adopterede

Adoption & Samfund

Adoption & Samfund tilbyder telefonrådgivning til alle adopterede.

Kontakt:

Tlf.: 61 77 36 20
www.adoption.dk

Dansk Flygtningehjælp

Dansk Flygtningehjælps Frivilligrådgivning tilbyder gratis rådgivning om bl.a. integration, sociale regler og psykosociale forhold til flygtninge, indvandrere og deres familier.

Dansk Flygtningehjælp Ungdom (DFUNK) tilbyder forskellige fællesskaber for unge med og uden flygtningebaggrund gennem ung-til-ung aktiviteter, fællesspisning mm.

Kontakt:

Frivillighuset, Nørre Voldgade 82, 2. sal,
1358 København K
Tlf.: 35 36 74 17
Onsdag kl. 17.00-20.00
Torsdag kl. 13.00-16.00
www.dfunk.dk

Muhabet

Værested for flygtninge og indvandrere med psykisk sygdom. Hver dag tilbydes et måltid mad, og der er mulighed for at deltage i sociale aktiviteter med andre.

Kontakt:

Bragesgade 8c, 2200 København N
Alle hverdage kl. 12.00-17.00
www.muhabet.dk

Oasis

Et behandlingstilbud for børn, unge og familier der har været udsat for traumatiske hændelser under krig, forfølgelse eller tortur, og for børn og unge der lever sammen med en traumatiseret person.

Henvielse via praktiserende læge og Social- eller Sundhedsforvaltningen.

Kontakt:

www.oasis-rehab.dk

Red Rådgivning

Rådgivning om æresrelaterede konflikter til unge, forældre og fagpersoner. Kan kontaktes via en døgnåben hotline og/eller en anonym brevkasse.

Kontakt:

Tlf. 70 27 76 66
www.red-center.dk

Transkulturelt Terapeutisk Team

I Osramhuset på Nørrebro tilbyder Transkulturelt Terapeutisk Team psykologisk rådgivning og behandling af etniske minoritetsunge. Teamet består af psykologer med forskellige etniske baggrunde, der tilbyder psykosocial rådgivning og behandling. Tilbuddet er bl.a. for etniske minoritetsunge og familier, der oplever samfundsmæssige, familierelateret eller personlige problemer.

Kontakt:

Osramhuset, Valhalsgade 4, 2200 København N
www.tttdenmark.dk

Tværkulturel Psykologisk Rådgivning

Et behandlingstilbud for bl.a. flygtninge og indvandrere som er i krise, har traumer, kultursammenstød, identitetsproblemer eller konflikter. Modtager klienter med og uden lægehenvielse.

Der tilbydes også gratis og anonym rådgivning til flygtninge og indvandrere, hvis de har selvmordstanker eller har forsøgt selvmord.

Kontakt:

Fruebjergvej 3, 2100 København Ø
Tlf. 40 33 59 47
www.tpr.dk

Kvinder, piger, mødre

Abortlinien

Anonym telefon- og internetrådgivning for mennesker tæt på abort. Drives af organisationen Retten til liv.

Kontakt:

Tlf.: 48 39 48 48
Alle dage kl. 19.00-22.30
www.abortlinien.dk

GirlTalk

Gratis og anonym chat- og SMS-rådgivning om selvværd og trivsel til piger og kvinder mellem 12 og 24 år. Rådgivningen varetages af frivillige og har åbent hver aften.

Kontakt:

Tlf. SMS: 89 00 800
www.girltalk.dk

Kvinderådgivningen Brunhilde

Gratis psykologisk rådgivning for kvinder. Der tilbydes 10 individuelle samtaler af en times varighed. Samtaleforløbene starter tre gange årligt og varetages af frivillige, kvindelige psykologstuderende.

Kontakt:

Gothersgade 37, 1. sal, 1123 København K
Tlf. 33 14 28 28
Onsdag kl. 15.00-16.00
www.kvinderaadgivning.dk

Mødrehjælpen

Tilbyder telefon- og chatrådgivning samt vejledning til gravide og børnefamilier i sårbare og udsatte situationer. Der er også mulig for at få tilbudt tid til en samtale i mødrehjælpens rådgivningshus i København

Kontakt:

Abel Cathrines Gade 13, 1654 København K
Tlf. 33 45 86 00
www.moedrehjaelpen.dk

Pigegruppen

Tilbud til udsatte piger i alderen 13-18 år, som har en kriminel udadreagerende adfærd, er uden for uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet, og/eller har et forbrug af rusmidler.

Kontakt:

Haderslevgade 19-21, 1671 København V
Tlf.: 24 41 27 04
www.deungeshus.kk.dk/pigegruppen

Qnet

Netværk for kvinder, som har været udsat for vold. Netværket drives af både yngre og ældre kvindelige frivillige fra Røde Kors.

Kontakt:

Tlf.: 38 33 64 00
www.rodekors.dk

Misbrug

Alkolinjen

Alkohol & Samfunds anonyme telefon- og online-rådgivning til børn og unge mellem 9 og 19 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer.

Kontakt:

Tlf.: 35 29 30 90

Mandag-fredag kl. 11.00-15.00

www.alkohologsamfund.dk

Center for Rusmiddelbehandling København

Tilbyder gratis behandling af alkohol- og stofproblemer til personer over 18 år. Centret er en del af Socialforvaltningen i Københavns Kommune og rusmiddelbehandlingen foregår på seks forskellige adresser i København.

Kontakt:

Tlf. 70 21 02 20

www.rusmiddelbehandling.kk.dk

DeDrikkerDerhjemme

Åben og anonym rådgivning til børn og unge op til 25 år, der påvirkes af forældres alkohol- eller stofproblemer.

Kontakt:

Suhmsgade 4, 3. sal, 1125 København K

Tlf.: 33 17 20 10

Mandag-onsdag: 9.00-16.00, torsdag kl. 9.00-17.00
og fredag kl. 9.00-12.00

www.dedrikkerderhjemme.dk

KABS

Driver rådgivningstilbuddet "Dit Rum" som er målrettet børn og unge op til 25 år, der lever med misbrug i den nærmeste familie. Dertil tilbyder KABS behandling af alle former for stof- og alkoholisbrug i deres afdelinger i Valby, Glostrup og Gentofte.

Kontakt:

Tlf.: 45 11 76 36

www.kabs.dk

Netstof

Online gratis rådgivning om alkohol, hash og andre stoffer til unge mellem 15 og 24 år. Henvender sig også til forældre og professionelle. Tilbyder ung til ung debatfora, en vidensbank samt mulighed for at spørge eksperter.

Kontakt:

www.netstof.dk

Novavi Stofrådgivningen

Behandlingsforløb for unge op til 30 år, der har et skadeligt forbrug af rusmidler. Her tilbydes individuelle samtaler, gruppeforløb og/eller udgående socialpædagogisk misbrugsbehandling. Der ligger et behandlingssted i Kastrup, Herlev, Ishøj og Hvidovre.

Kontakt:

Tlf.: 39 45 54 55

www.novavi.dk/stofraadgivningen

TUBA

Tilbyder hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14-35 år, der er vokset op i hjem med alkoholmisbrug. Der er mulighed for individuelle forløb, gruppeforløb og aftenarrangementer med undervisning og socialt indhold. På hjemmesiden findes et debat- og chatforum, samt en brevkasse.

Kontakt:

Vesterbrogade 69, 1.tv og 3. tv., 1620 København V

Tlf.: 30 67 24 87

www.tuba.dk

U-TURN

Københavns Kommunes gratis tilbud til unge københavnere under 25 år der har problemer med alkohol, ryger hash og/eller tager stoffer. Tilbyder åben anonym rådgivning og længerevarende forløb, hvor unge kan få hjælp til at gøre noget ved deres forbrug af rusmidler.

Kontakt:

Studiestræde 47, 1455 København K

Tlf.: 82 56 23 00

Mandag kl. 12.00-16.00,

Tirsdag-onsdag kl. 12.00-17.00

Torsdag kl. 12.00-18.00

www.uturn.kk.dk

Vilde Liv

Københavns Kommunes Socialforvaltnings tilbud til unge mellem 12 og 18 år, der færdes på og omkring Christiania. Tilbyder anonym rådgivning og fælles aktiviteter. Findes i den farverige skurvogn lige ved volden for enden af Bådsmannsstræde bagved Fredens Ark.

Kontakt:

Mandag kl. 17-18.30

Tirsdag og torsdag 12.00-21.00

Onsdag og fredag kl. 12.00-18.00

www.deungeshus.kk.dk/vilde-liv

Rådgivning, psykologer

Bekymret for et barn eller en ung

Københavns Kommunes indgangsportal for professionelle og borgere. Du kan få informationer om tegn på mistrivsel og forebyggelse samt rådgivning og støtte via familierådgivningen og ungerådgivningen. Du kan også lave underretninger.

Kontakt:

www.kk.dk/bekymret

Børns Vilkår

Gratis og anonym telefonrådgivning til børn og unge, forældre og fagpersoner. Desuden har Børns Vilkår en brevkasse og en række konkrete råd om bl.a. eksamensangst, gaming, stress og sorg på siden www.bornetelefonen.dk.

Kontakt:

BørneTelefonen: 116 111
Mandag-fredag kl. 09.00-02.00
Søndag kl. 11.00-02.00
Faglinjen: 35 55 55 58
ForældreTelefonen: 35 55 55 57
www.bornsvilkar.dk

Cyberhus.dk

Online ungeklubhus hvor unge kan få anonym kontakt med andre unge og modtage sparring og rådgivning fra voksne. Rådgivningen foregår via chatrooms, debatter og brevkasser.

Kontakt:

www.cyberhus.dk

Den Sociale Døgnvagt

Københavns Kommunes sociale skadestue for borgere med akutte sociale problemer. Målgruppen består af børn og unge under 18 år samt familier og voksne med akut behov for: Rådgivning og vejledning om personlige, sociale og familiemæssige forhold, henvisning til andre myndigheder eller tilbud, anonym rådgivning om konflikthåndtering mm.

Døgnvagten har åbent døgnet rundt og kan kontaktes ved personligt fremmøde, telefon eller mail.

Kontakt:

Åboulevard 38, 2200 København N
Tlf.: 33 17 33 33
www.dognavgten.kk.dk

Det Nationale Sorgcenter: Børn, Unge & Sorg

Tilbyder gratis psykologisk behandling samt gruppeterapi til unge under 28 år, der har forældre eller søskende, der er alvorligt fysisk syge eller døde. Driver også Sorglinjen, hvor frivillige rådgiver alle i sorg mellem 13 og 99 år over telefon, chat, SMS og brevkasse. For unge mellem 16 og 27 år tilbydes der også caféaftener. Endelig tilbyder centret rådgivning og efteruddannelse til fagfolk.

Kontakt:

Tlf.: 70 20 00 03
Mandag-torsdag kl. 17.00-21.00
www.sorgcenter.dk

headspace

Gratis rådgivningstilbud til alle børn og unge i alderen 12-25 år. Rådgivningen varetages af frivillige ungerådgivere og alle spørgsmål og problemer er velkomne i headspace. Der tilbydes både rådgivning over telefon, chat og samtaler.

Kontakt:

Ravnsborggade 2-4, 4. sal, 2200 København N
Tlf.: 53 73 30 01
Mandag-torsdag kl. 12.00-19.00
www.headspace.dk

PsykologHuset for Børn og Unge

PsykologHuset for Børn og Unge udfører psykologiske undersøgelser samt rådgivning og behandling af københavnske børn og unge under 18 år og deres familier. PsykologHuset kan hjælpe ved problematikker som:

- Følelsesmæssige vanskeligheder, fx angst, tristhed og selvmordstanker
- Sociale vanskeligheder, fx isolation eller konflikt
- Adfærdsmæssige vanskeligheder, fx selvskadende adfærd, vold eller tvangshandlinger
- Reaktioner efter traumatiske begivenheder, fx seksuelle overgreb, vold eller andre voldsomme begivenheder

Alle henvendelser til PsykologHuset skal gå igennem en sagsbehandler fra en af de lokale myndighedsenheder under Borgercenter Børn og Unge i Socialforvaltningen. Det er sagsbehandleren, der vurderer, om man kan henvises til tilbuddet.

Kontakt:

Tlf. 33 17 20 02
www.phbu.kk.dk

Råd og Vejledning for Børn, Unge og Familier

Et åbent, anonymt rådgivningstilbud under Københavns Kommunes Socialforvaltning. Rådgivningen varetages af uddannede rådgivere og kan omhandle stort og småt, fx skole og uddannelse, familieproblemer, alkohol, hash, ensomhed, mobning og kriminalitet.

Der tilbydes åben rådgivning uden tidsbestilling og der kan derfor forekomme ventetid. Ved telefonisk tidsbestilling kan der aftales samtaler udenfor åbningstiden.

Kontakt:

Borgercenter Børn og Unge, Socialforvaltningen
Åboulevard 38, 1.sal, 2200 København N
Tlf.: 33 17 34 42
Mandag-torsdag kl. 10.00-15.00
www.centerforebyggeograadgivning.kk.dk

Savn

Telefonrådgivning for børn, unge og pårørende til indsatte.

Kontakt:

Tlf.: 28 80 60 00
Mandag-fredag kl. 09.00-18.00
www.savn.dk

Startlinjen

Anonym og gratis telefonrådgivning for unge og voksne, der er i krise, sårbare eller ensomme.

Kontakt:

Tlf.: 35 36 26 00
Alle dage kl. 16.00-23.00
www.startlinjen.dk

Ung på linie og ung online

Ungdommens Røde Kors tilbyder chatrådgivning og anonyme telefonsamtaler om fx ensomhed, kærlighed, sex, mobning og forældre til unge mellem 13 og 30 år. Rådgivningen varetages af unge frivillige.

Kontakt:

Tlf.: 70 12 10 00
Mandag, tirsdag, torsdag, søndag kl. 19.00-22.00
www.urk.dk

**Retshjælp,
socialrådgivning,
gældsrådgivning**

Den Sociale Døgnvagt

Den sociale døgnvagt er et tilbud til hhv. børn og unge under 18 år, som har akutte sociale problemer og til voksne, som har akut behov for hjælp til sociale anliggender. Den sociale døgnvagt kan altid kontaktes.

Kontakt:

Åboulevard 38, 2200 København N
Tlf.: 33 17 33 33
www.dognvagten.kk.dk

Den Sociale Retshjælp

Den Sociale Retshjælp yder juridisk rådgivning til alle borgere i Danmark og økonomisk rådgivning til udvalgte grupper.

Kontakt:

Bragesgade 10 C, 2200 København N
Tlf.: 70 22 93 30
Mandag, onsdag og fredag kl. 9.00-17.00
Tirsdag og torsdag kl. 9.00-19.00
www.socialeretshjaelp.dk

Plan B

Plan B udbyder en specialiseret støtte i form af kontaktpersoner og familierådgivning. Gennem Socialforvaltningen kan der visiteres til en Plan B støtteforanstaltning. Målgruppen er meget udsatte unge mellem 12-23 år. Formålet er at få de unge ud af kriminalitet eller misbrug mm.

Kontakt:

www.projektplanb.dk

Settlementets Rådgivning

Selvejende institution som bygger på frivilligt socialt arbejde. Settlementets frivillige rådgivere yder professionel og gratis rådgivning inden for retshjælp, socialrådgivning og gældsrådgivning.

Kontakt:

Dybbølsgade 41, 1721 København V
Tlf.: 50 59 90 51
Tirsdag og onsdag kl. 17.00-20.00

SR-Bistand

Frivilligcenter der tilbyder gratis social-juridisk rådgivning, gældsrådgivning samt bisidning. Rådgivningen varetages af frivillige jurister, socialrådgivere og studerende på sidste år af deres uddannelse. Der tilbydes både telefonisk og personlig rådgivning og hjælp over mail. SR-Bistand tilbyder også selvhjælpsgrupper og korte, styrede gruppeforløb.

Kontakt:

Tagensvej 70, 1. sal, 2200 København N
Tlf.: 35 39 71 97
Mandag-torsdag kl. 10.00-12.30 og 13.00-15.00
Onsdag kl. 17.00-19.00
Fredag kl. 10.00-12.30 og 13.00-14.30
www.sr-bistand.dk

Vesterbro Retshjælp

Vesterbro retshjælp tilbyder gratis og juridisk rådgivning til alle. Der er åbent for personlige henvendelser to gange om ugen.

Kontakt:

Lyrskovgade 4, 4. sal, 1758 København V
Tlf.: 61 61 78 41
Tirsdag-torsdag kl. 19.00-21.00
www.vesterbro-retshjaelp.dk

Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb

Center for Seksuelle Overgreb, Rigshospitalet

Center for Seksuelle Overgreb er et tværfagligt behandlingstilbud til børn, unge og voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i form af eksempelvis incest, voldtægt, voldtægtsforsøg eller seksuelle krænkelser. Både mænd og kvinder modtages i centret og kan tilbydes hjælp, hvis overgrebet er sket akut eller for længere tid siden. Centret tilbyder også råd og vejledning til hhv. forældre og fagfolk, der arbejder med unge, der har været udsat for seksuelle overgreb.

Kontakt:

Opgang 78, Tagensvej 22, 2200 København N
Tlf.: 35 45 39 84
www.rigshospitalet.dk

Checkpoint

AIDS-Fondens tilbud om gratis og anonym test for hiv og andre seks sygdomme. Tilbuddet er for mænd, der har sex med mænd, transpersoner, mennesker der lever med hiv samt migranter fra lande med høj forekomst af hiv.

Kontakt:

Vestergade 18E, 4. sal, 1456 København
Mandag og tirsdag kl. 16.00-19.00
www.aidsfondet.dk

CSM Øst - Center for Seksuelt Misbrugte

Tilbyder anonym telefonrådgivning, chatrådgivning, psykologbehandling, selvhjælpsgrupper, socialrådgivning og sociale aktiviteter for personer over 18 år, som har været udsat for seksuelle overgreb i barn- eller ungdommen. Telefonrådgivningen varetages af frivillige.

Kontakt:

Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg C
Tlf.: 33 23 21 23
Mandag kl. 16.30-19.30, tirsdag kl. 13.00-16.00 og torsdag kl. 10.30-13.30.
www.csm-ost.dk

LGBT Danmark

Landsforening for bøsser, lesbiske, biseksuelle og transpersoner.

Tilbyder anonym rådgivning om kønsidentitet og seksualitet for unge mellem 13 og 25 år (og deres pårørende) via ungdomstelefonen. Rådgivningen varetages af unge lgbt+ personer. LGBT Danmark tilbyder også samtalegrupper for personer med overvejelser om deres kønsidentitet via gruppen Transit.

Kontakt:

Tlf.: 33 36 00 80
Tirsdag kl. 19.00-21.00
www.lgbt.dk

Præventions-og rådgivningsklinik, Sex & Samfund

Sex & Samfunds klinik, hvor der tilbydes rådgivning, test for seks sygdomme, gynækologisk undersøgelse, spiral, p-stav og p-piller. Det er gratis og anonymt at benytte klinikken og man behøver ikke en henvisning fra lægen. Man skal bestille en tid, inden man besøger klinikken.

Kontakt:

Lergravsvej 57, 2. sal, 2300 København S
Tlf.: 33 13 91 13
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 15.45-16.45
www.sexogsamfund.dk/praeventionsklinik

Sexlinjen for Unge, Sex & Samfund

Sex & Samfunds sexlinje tilbyder råd og vejledning om sex, prævention, seksualitet, samtykke, billeddeling mm. gennem chat, brevkasse og telefonrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 70 20 22 66
Mandag-fredag kl. 15.00-19.00
www.sexlinien.dk

Sundhedstjek

Hos Center for Børn og Unges Sundhed kan unge københavnere mellem 16 og 24 år booke en tid til et sundhedstjek, som er en samtale om fysisk, psykisk og/eller seksuel sundhed og trivsel.

Center for Børn og Unges Sundhed tilbyder også mere generel faglig rådgivning og sparring om børn og unge sundhed.

Kontakt:

Vesterbrogade 121 , 1. sal, 1620 København V
www.centerforbornogungessundhed.kk.dk

VærDig

VærDig er headspaces rådgivningstilbud til unge mellem 12 og 25 år, som har svære tanker om krop, kost og motion. Der tilbydes både individuelle samtaler og mulighed for at indgå i grupper. Samtalerne er gratis og varetages af frivillige ungerådgivere.

Kontakt:

Ravnsborggade 2-4, 4. sal, 2200 København
Tlf.: 53 73 30 01
Mandag-torsdag kl. 12.00-19.00
www.headspace.dk/vaerdig

Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser

Bryd Tavsheden

Rådgivning til børn og unge som er udsat for vold i familien eller kæresteforholdet. Bryd Tavsheden har både telefonrådgivning, chat og en brevkasse. I Basen på Kronprinsessegade er det også muligt at have en personlig samtale med en rådgiver.

Kontakt:

Kronprinsessegade 18C, 1306 København K
Tlf.: 20670506
Mandag-fredag kl. 16.00-19.00
www.brydtavsheden.dk

Dansk Center for Stalking

Hjælp og rådgivning til ofre, pårørende og udøvere af stalking. Centret driver bl.a. en telefonrådgivning, der er bemandet af frivillige og en fagprofessionel interventionsafdeling med psykologer, socialrådgiver og en jurist.

Kontakt:

Tlf.: 25 17 73 74 (udsat)
Tlf.: 27 60 40 16 (udøver)
www.danskstalkingcenter.dk

Dialog mod Vold

Psykologbehandling til udøvere af vold i nære relationer og til partnere og eventuelle børn. Drives af Askov Fonden.

Kontakt:

Struenseegade 9, 4. sal, 2200 København N
Tlf.: 35 30 17 17
Mandag-torsdag kl. 9.00-15.00
Fredag kl. 9.00-13.00
www.dialogmodvold.dk

Hjælp Voldsofre

Landsforening der yder hjælp til ofre for vold, røveri, voldtægt eller andre seksuelle krænkelser. Det kan f.eks. være gennem psykologrådgivning, advokatbistand eller hjælp i forbindelse med forsikring eller erstatning.

Kontakt:

Tlf.: 86 41 59 00
Mandag-fredag kl. 8.00-14.00
www.voldsofre.dk

Københavnerteamet

Københavnerteamet er en gadeplansenhed, som støtter og hjælper unge kriminelle eller kriminalitetstruede piger og drenge mellem 13-25 år som primær målgruppe. Sekundær målgruppe er unge, som opholder sig eller bor i udsatte boligområder. Københavnerteamet kan rådgive og vejlede den unge og sikre brobygning mellem de rette steder.

Kontakt:

Grøndals Center, Hvidkildevej 64, 1. sal,
2400 København NV
Tlf.: 26 86 40 00
www.kbhteam.dk

Offerrådgivningen

Hjælper ofre, vidner og pårørende i forbindelse med voldsomme og chokerende oplevelser som ulykker, kriminalitet og trafikuheld. Der samarbejdes med politi, sygeplejersker, brandmænd og socialrådgivere i alle landets politikredse. Der tilbydes gratis personlig hjælp eller telefonrådgivning 24 timer i døgnet.

Kontakt:

Tlf.: 21 20 91 70
www.offerraadgivning.dk

SletDet

SletDet er Red Barnets rådgivning til børn og unge om onlinelivet, herunder om billeddeling, nøgenbilleder og mobning online. Der tilbydes både telefonrådgivning og mulighed for skriftlig rådgivning. Der findes også en række videoer og gode råd på hjemmesiden.

Kontakt:

Tlf.: 29 27 01 01
Mandag, onsdag og torsdag kl. 14.00-17.00
www.redbarnet.dk/sletdet

Tilbud til anbragte unge

Baglandet København - for tidligere anbragte

Baglandet København er et mødested og et rådgivningstilbud til unge, som er eller har været anbragt uden for hjemmet. Her kan de unge få støtte og mulighed for at udbygge netværk og møde mennesker med samme baggrund. Tilbuddet er frivilligt og gratis.

Kontakt:

Nørre Farimagsgade 58, st., 1364 København K
Tlf.: 2711 17 77
www.baglandet.net

De 4 Årstider

De 4 Årstider er et sted for børn og unge mellem 12 og 18 år, som bor eller har boet på institution, i plejefamilie, er eller har været anbragt udenfor eget hjem. Her tilbydes bl.a. åben og anonym telefonrådgivning, samtale- og aktivitetsforløb i grupper, efterværn, kontaktpersonordning og et værested med spisning og fælles aktiviteter.

Kontakt:

De unges hus
Haderslevgade 19-21, 1671 København V
www.deungeshus.kk.dk/de-4-aarstider

Ensomhed, klubber

FISKEN

Værested for alle børn og unge mellem 13-24 år, med samvær, tryghed og voksenkontakt. FISKENS tilbud består i et værested, en fritidsjobformidling, et mentorprojekt for unge over 18 år og hjælp til søgning af opholdstilladelse og statsborgerskab.

Kontakt:

Dybbølsgade 61, 1721 København V

Tlf.: 33 31 97 55

www.fisken.org

Kvisten

Aktivitets- og værested til unge og voksne. Kvisten arrangerer ture, sommerhøjskoler og tilbyder bl.a. kreative værksteder, gamercafé, fællesspisning og en ungdomsklub. De forskellige tilbud har forskellige åbningstider, som kan findes på hjemmesiden.

Kontakt:

Gartnergade 15, 2200 København N

Tlf.: 35 37 65 36

www.kvisten.kk.dk

Plexus - et værested for ensomme unge i København

Frivillige unge fra Røde Kors driver værestedet Plexus for unge mellem 20-35 år. Tidligere hed tilbuddet Ensom ung. Det er gratis og man møder blot op. Man hygger sig sammen, ser film, spiller spil, tilbereder og spiser mad og nogle gange tager gruppen på ture.

Kontakt:

Hejrevej 30, stuen, 2400 København NV

Tirsdag og torsdag kl 17.00-21.00

www.plexuskbh.dk

Settlementets Børne & Unge Klubber

Selvejende institution på Vesterbro som bygger på frivilligt socialt arbejde og laver udgående- og opfølgende arbejde i forhold til børn og unge i alderen 7-25 år. Tilbyder bl.a. drenge- og pigeclubber med fokus på idræt og aktiviteter på gadeplan.

Kontakt:

www.bus-settlementet.dk

Transmogriffen - et værested for ensomme og udsatte unge

Værested på Nørrebro for ensomme unge mellem 15-30 år. Mange af de unge brugere er psykisk sårbare eller har flere diagnoser, som de er i behandling for. Transmogriffen tilbyder ung til ung kontakt i trygge og afslappede rammer med tid til både individuelle samtaler og socialt samvær med andre og hjælp til her-og-nu-kriser.

Kontakt:

Griffenfeldsgade 50, 2200 København N

Søndag til torsdag kl. 16.00-21.30

www.transmogriffen.dk

Ventilen

Ventilen er en frivillig social organisation, der driver tilbud for ensomme unge. Ventilen har mødesteder rundt om i hele Danmark for ensomme unge mellem 15-25 år. Her er der mulighed for at mødes med frivillige og snakke, hygge, lave mad, gå i biografen osv.

Kontakt:

Nørrebrogade 14D, 2200 København N

Onsdag kl. 17.00-20.30 og søndag kl. 13.00-16.00

www.ventilen.dk
