



# Hjælp til unge i København



# Indhold

<b>Indledning</b> .....	<b>5</b>
<b>Rådgivning, psykologhjælp, ensomhed, savn</b> .....	<b>6</b>
Egen læge .....	7
Center for Børn og Unges Sundhed – Sundhedstjek.....	7
Socialforvaltningen - Råd og Vejledning for Børn, Unge og Familier.....	7
Headspace .....	7
Studenterrådgivningen .....	7
Center for Mental Sundhed – København, Sorg .....	8
Det Nationale Sorgcenter: Børn, Unge & Sorg.....	8
Kvinderådgivningen Brunhilde .....	8
<b>Akut rådgivning</b> .....	<b>8</b>
Den Sociale Døgnvagt .....	8
<b>Ensomhed, fællesskaber og klubber</b> .....	<b>9</b>
Ventilen.....	9
Dansk Flygtningehjælp Ungdom.....	9
Kvisten.....	9
Plexus – Et mødested for ensomme unge i København .....	9
Settlementets Børne & Unge Klubber .....	9
<b>Online og telefonisk rådgivning</b> .....	<b>9</b>
UngTilUng.....	9
Startlinjen.....	10
Ung på linje og ung online.....	10
Mindhelper.dk.....	10
Børns Vilkår.....	10
GirlTalk .....	10
Mødrehjælpen .....	10
Cyberhus.dk .....	10
Savn.....	11
Adoption & Samfund .....	11
<b>Angst, depression, stress, spiseforstyrrelse, selvskade, OCD</b> .....	<b>12</b>
Center for Mental Sundhed – Støtte ved angst, depression og stress.....	13
ROBUS – hjælp til børn og unge med spiseforstyrrelse eller selvskade.....	13
STIME – styrket tværsektoriel indsats for børn og unges mentale sundhed .....	13
Specialiserede hjemmevejledere til borgere med spiseforstyrrelse .....	13
Psykoaterapeutisk klinik, Frederiksberg.....	13
Angstforeningen .....	14
Depressionsforeningen.....	14
Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade – LMS .....	14
OCD-Foreningen .....	14
Psykiatrifonden .....	14

<b>Rusmidler – rådgivning og behandling</b> .....	<b>15</b>
U-turn .....	16
DeDrikkerDerhjemme .....	16
Center for Rusmiddelbehandling .....	16
TUBA .....	16
Alkolinjen.....	16
Netstof .....	16
<b>ADHD, ADD, Tourette</b> .....	<b>17</b>
ADHD-foreningen.....	18
Dansk Tourette Forening .....	18
<b>Psykiatri, borderline og selvmord</b> .....	<b>19</b>
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center – akutmodtagelse for børn og unge, Glostrup .....	20
Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse .....	20
Livslinien.....	20
OPUS – Region Hovedstaden.....	20
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center .....	20
SIND .....	20
Bedre psykiatri .....	20
Borderlinenetværket.....	20
<b>Særlig tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU)</b> .....	<b>21</b>
Fontanaskolen STU.....	22
Basen.....	22
<b>Seksualitet, prævention, kønsidentitet</b> .....	<b>23</b>
Præventions-og rådgivningsklinik, Sex & Samfund .....	24
Sexlinjen for Unge, Sex & Samfund.....	24
Abort, Sex og Samfund .....	24
LGBT Danmark .....	24
Checkpoint.....	24
<b>Seksuelle krænkelser, voldtægt, overgreb</b> .....	<b>25</b>
Center for Seksuelle Overgreb, Rigshospitalet.....	26
CSM Øst – Center for Seksuelt Misbrugte.....	26
Joan Søstrene .....	26
<b>Vold, kriminalitet, offerrådgivning, billeddeling</b> .....	<b>27</b>
Bryd Tavsheden.....	28
Hjælp Voldsofre .....	28
Qnet.....	28
Offerrådgivningen.....	28
Evolve.....	28
Dialog mod Vold.....	28
Dansk Center for Stalking.....	28
SletDet .....	29

<b>Æresrelaterede konflikter, kultursammenstød, traumer</b> .....	<b>29</b>
Red Rådgivning.....	29
Transkulturelt Terapeutisk Team .....	29
Tværkulturel Psykologisk Rådgivning .....	29
Oasis .....	29
<b>Kriminalitet, kriminalitetsforebyggelse</b> .....	<b>29</b>
Københavnerteamet .....	29
Pigegruppen .....	30
Vilde Liv .....	30
Plan B.....	30
<b>Retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning</b> .....	<b>31</b>
Settlementets Rådgivning.....	32
Vesterbro Retshjælp .....	32
Den Sociale Retshjælp .....	32
SR-Bistand .....	32
<b>Anbragte unge</b> .....	<b>33</b>
De 4 Årstider .....	34
Baglandet København – for tidligere anbragte .....	34
De Anbragtes Vilkår.....	34
<b>Bolig, væresteder, botilbud, hjemløshed, socialpsykiatrien</b> .....	<b>35</b>
<b>Bolig</b> .....	<b>36</b>
Ungdomsbolig i København .....	36
Lejernes Landsorganisation .....	36
<b>Væresteder for sårbare unge</b> .....	<b>36</b>
Ungehus CPH .....	36
Ungehuset Fontana .....	36
Transmogriffen – et værested for ensomme og udsatte unge .....	36
Joannahuset.....	36
Fisken .....	36
<b>Akut døgntilbud</b> .....	<b>37</b>
Akuttilbuddet i Griffenfeldsgade.....	37
<b>Botilbud, socialpsykiatrien</b> .....	<b>37</b>
Center for Tidlige Indsatser, Døgn- og Familieplejetilbud.....	37
Borgervænget, Socialpsykiatri København .....	37
Radisevej, Socialpsykiatri København.....	37
BOFNA – Bofællesskaber og Nansensgade, Socialpsykiatri København.....	37
Sydhavnen, Socialpsykiatri København .....	38
Griffenfeldsgade 31, Socialpsykiatri København .....	38
<b>Hjemløshed</b> .....	<b>38</b>
Fuckinghjemløs.dk .....	38
Ungeherberget på Nøjsomhedsvej.....	38
Hellebro .....	38
Koefods Kælder.....	38

# Indledning

Kataloget 'HJÆLP TIL UNGE' giver overblik over tilbud, der kan styrke trivsel og sundhed blandt unge i København. Kataloget rummer tilbud til en bred gruppe af unge – både unge, der er under uddannelse på en ungdomsuddannelse eller en videregående uddannelse, unge der arbejder, og unge der befinder sig i overgange mellem forskellige muligheder.

Kataloget er primært udarbejdet til vejledere og undervisere, der møder unge, som oplever at have det svært. Men også unge selv og deres forældre kan have glæde af kataloget til at finde det rette tilbud, når livet gør ondt.

Trivselsudfordringer i ungdomslivet kan spænde vidt, derfor favner 'HJÆLP TIL UNGE' kataloget også bredt. Kataloget rummer tilbud om hjælp og støtte i forbindelse med tristhed, angst, stress, ensomhed, misbrug, seksuel sundhed, længerevarende psykisk sygdom, sorg og hjemløshed m.m. Kataloget er bygget op, så de bredeste trivselstilbud bliver præsenteret først, og de mest specialiserede tilbud kommer til sidst. For at lette overblikket, er målgruppen/aldersgruppen for de enkelte tilbud fremhævet i teksten under hvert tilbud.

Kataloget er udarbejdet af Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune, og det understøtter Kommunens Handleplan for bedre mental sundhed 2019-23, Kommunens partnerskab med ungdomsuddannelserne i København om bedre trivsel og sundhed samt Københavns Kommunes Studiebyspolitik.

Københavns Kommune er ikke ansvarlig for de eksterne tilbud, men formidler blot information og kontaktoplysninger herom.

Dette er 3. udgave af kataloget.

Ønsker til ændringer eller tilføjelser til kataloget kan sendes på mail til [folkesundhed@suf.kk.dk](mailto:folkesundhed@suf.kk.dk)

*August 2021*

**Rådgivning,  
psykologhjælp,  
ensomhed, savn**



## Egen læge

Det er altid en mulighed at søge hjælp og støtte hos egen læge, hvis man har det svært og/eller er bekymret for egen trivsel og helbred.

---

## Center for Børn og Unges Sundhed - 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 med en psykolog og en sygeplejerske omkring ens fysiske, psykiske og/eller seksuelle sundhed og trivsel. Center for Børn og Unges Sundhed tilbyder også mere generel faglig rådgivning og sparring om børn og unges sundhed.

### Kontakt:

Tlf.: 30 69 69 40

Book tid via [sundhedstjek@kk.dk](mailto:sundhedstjek@kk.dk)

Mimersgade 41, 1. sal

2200 Kbh. N.

[Sundhedstjek til unge \(kk.dk\)](http://www.kk.dk)

---

## Socialforvaltningen - Råd og Vejledning for Børn, Unge og Familier

Borgercenter Børn og Unge under Københavns kommunes Socialforvaltning tilbyder åben og anonym rådgivning til **børn, unge og familier**. Rådgivningen varetages af uddannede rådgivere og kan omhandle alt fra skole og uddannelse til 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.

**Professionelle og borgere** kan altid kontakte centeret for at få råd og vejledning ved bekymring for et barn eller en ung.

### Kontakt:

Tlf.: 33 17 34 42

Borgercenter Børn og Unge, Socialforvaltningen

Åboulevard 38, 1.sal

2200 København N

[Råd og vejledning for børn, unge og familier \(kk.dk\)](http://www.kk.dk)

## headspace

headspace er et 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. Der findes headspace centre i København, Hvidovre, Albertslund, Frederiksberg, Rødovre, Ballerup, Gladsaxe og Gentofte.

### Kontakt

Tlf.: 53 73 30 01

Ravnsborggade 2-4, 4. sal

2200 København N

Sms til headspace på 1403

[www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)

---

## Studenterrådgivningen

Studenterrådgivningen tilbyder hjælp til unge, der er **studieaktive på en SU-godkendt videregående uddannelse**. Studenterrådgivningen tilbyder støtte i forhold til stress og andet, der kan udfordre studielivet. Der tilbydes både individuelle samtaler, gruppetilbud og workshops.

### Kontakt:

Tlf.: 70 26 75 00

[Hjemmeside | Studenterrådgivningen \(srg.dk\)](http://www.srg.dk)

### Center for Mental Sundhed - København, Sorg

Center for Mental Sundhed tilbyder fra efteråret 2021 gratis samtaleforløb med en psykolog til **familier med hjemmeboende børn og unge**, hvor en forælder har kræft. Formålet med samtaleforløbet er at støtte familien i at bearbejde sorgen og facilitere en dialog om, hvordan fremtiden håndteres. Familier hvor en forælder er syg med kræft, kan få en henvisning til Center for Mental Sundhed via egen læge.

#### Kontakt:

Tlf.: 3317 2200

Center for Mental Sundhed

Mimersgade 41

2200 København N

[www.mentalsundhed.kk.dk](http://www.mentalsundhed.kk.dk)

### Det Nationale Sorgcenter: Børn, Unge & Sorg

Det Nationale Sorgcenter tilbyder gratis psykologisk behandling samt gruppeterapi til unge **under 28 år** med forældre eller søskende, der er alvorligt fysisk syge eller døde.

Centret 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 99 03

[www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk)

### Kvinderådgivningen Brunhilde

Kvinderådgivningen Brunhilde tilbyder gratis psykologisk rådgivning for **kvinder**. Der tilbydes 10 individuelle samtaler af en times varighed. Samtaleforløbene starter tre gange årligt og varetages af frivillige, kvindelige psykologistuderende.

#### Kontakt:

Tlf. 33 14 28 28

Gothersgade 37, 1. sal

1123 København K

[www.kvinderaadgivning.dk](http://www.kvinderaadgivning.dk)

## Akut rådgivning

### 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 behov for anonym rådgivning om konflikthåndtering mm.

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

#### Kontakt:

Tlf.: 33 17 33 33

Åboulevard 38

2200 København N

[www.dognavgten.kk.dk](http://www.dognavgten.kk.dk)



## Ensomhed, fællesskaber og klubber

### 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**. I Ventilen er der mulighed for at mødes med frivillige og snakke, hygge, lave mad, gå i biografen mv.

**Kontakt:**

Tlf.: 28 37 47 71

Nørrebrogade 14D

2200 København N

[www.ventilen.dk](http://www.ventilen.dk)

### Dansk Flygtningehjælp Ungdom

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

**Kontakt:**

Tlf.: 26 77 89 40

Nørrebrogade 110, 1. th

2200 København N

[DFUNK - Dansk Flygtningehjælp Ungdom](http://DFUNK - Dansk Flygtningehjælp Ungdom)

### Kvisten

Kvisten er både en ungdomsklub, en juniorklub og kreative værksteder for **unge og voksne**. Målgruppen er alle, der har lyst til at være en del af et aktivt fællesskab. Medlemmerne består af unge, studerende, voksne, mennesker med psykiske sårbarheder, kunstnere mm. Kvisten arrangerer også ture, gamercafé og fællesspisning. De forskellige tilbud har forskellige åbningstider, som kan findes på hjemmesiden.

**Kontakt:**

Tlf.: 35 37 65 36

Gartnergade 15

2200 København N

[www.kvisten.kk.dk](http://www.kvisten.kk.dk)

### Plexus - Et mødested for ensomme unge i København

Plexus er et værested, der drives af frivillige unge fra Røde Kors. Plexus er målrettet unge mellem **20-35 år**, som ønsker at lære nye mennesker at kende, men synes at det er svært. Det er gratis og man møder blot op og hygger sig, ser film, spiller spil, tilbereder og spiser mad eller tager på ture sammen.

**Kontakt:**

Nørrebrogade 14D

2200 København N

[www.plexuskbh.dk](http://www.plexuskbh.dk)

### Settlementets Børne & Unge Klubber

Settlementet er en selvejende institution på Vesterbro, som bygger på frivilligt socialt arbejde og laver udgående og opsøgende arbejde i forhold til børn og unge i alderen **7-25 år**. Tilbyder bl.a. drenge- og pigeklubber med fokus på idræt og aktiviteter på gadeplan.

**Kontakt:**[www.bus-settlementet.dk](http://www.bus-settlementet.dk)

## Online og telefonisk rådgivning

### UngTilUng

UngTilUng tilbyder online støtte og rådgivning til unge mellem **16-35 år**, der har svære tanker og følelser. Rådgivningen varetages af unge frivillige, der selv har prøvet at have det svært. Der tilbydes hjælp via chat, mentorsamtale, online temaforløb med 12 samtaler og en selvhjælpskasse med teknikker og øvelser til at få det bedre.

**Kontakt:**[UngTilUng | Rådgivning, Chat og Mentorsamtaler for unge](http://UngTilUng | Rådgivning, Chat og Mentorsamtaler for unge)

---

## Startlinjen

Startlinjen er en anonym og gratis telefonrådgivning for **unge og voksne**, der er ensomme eller har været ude for en livskritisk begivenhed som fx alvorlig psykisk eller fysisk sygdom, tab eller arbejdsløshed. Startlinjen varetages af frivillige samtalepartnere.

**Kontakt:**

Tlf.: 35 36 26 00

[www.startlinjen.dk](http://www.startlinjen.dk)

---

## Ung på linje 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

[Ung på Linje og Ung Online | URK.dk](http://Ung på Linje og Ung Online | URK.dk)

---

## Mindhelper.dk

Mindhelper er en hjemmeside til **unge** med gode råd, ideer og redskaber til at håndtere fx stress, angst, ensomhed, misbrug mm. Siden drives af regionerne og indeholder videoer, artikler og brevkasser om håndtering af forskellige problematikker. Derudover tilbydes to gratis online-forløb om hhv. håndtering af angst og mindfulness.

**Kontakt:**[Mindhelper - Guider Unge Gennem Hårde Tider](http://Mindhelper - Guider Unge Gennem Hårde Tider)

---

## Børns Vilkår

Børns Vilkår tilbyder gratis og anonym telefonrådgivning til **børn og unge, forældre og fagpersoner**. Børns Vilkår har også en brevkasse og en række konkrete råd om bl.a. eksamensangst, gaming, stress og sorg på deres hjemmeside.

**Kontakt:**

BørneTelefonen: 116 111

Faglinjen: 35 55 55 58

ForældreTelefonen: 35 55 55 57

[www.bornsvilkar.dk](http://www.bornsvilkar.dk)

---

## GirlTalk

GirlTalk er en 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:**

SMS: 49 49 18 18

[www.girtalk.dk](http://www.girtalk.dk)

---

## Mødrehjælpen

Mødrehjælpen tilbyder telefon- og chatrådgivning samt vejledning til **gravide og børnefamilier** i sårbare og udsatte situationer. Det er også muligt at få en samtale i mødrehjælpens rådgivningshus i København.

**Kontakt:**

Tlf.: 33 45 86 00

Abel Cathrines Gade 13

1654 København K

[www.moedrehjaelpen.dk](http://www.moedrehjaelpen.dk)

---

## Cyberhus.dk

Cyberhus er et online ungeklubhus, hvor **unge** kan få anonym kontakt med andre unge og modtage sparring og rådgivning fra voksne. Rådgivningen foregår via chat-rooms, debatter og brevkasser.

**Kontakt:**[www.cyberhus.dk](http://www.cyberhus.dk)

---

## Savn

Savn er telefonrådgivning for **børn, unge og pårørende** til indsatte. Savn tilbyder også fælles aktiviteter fx weekendture med andre børn og unge og rådgivere.

### Kontakt:

Tlf.: 28 79 60 00

[www.savn.dk](http://www.savn.dk)

---

## Adoption & Samfund

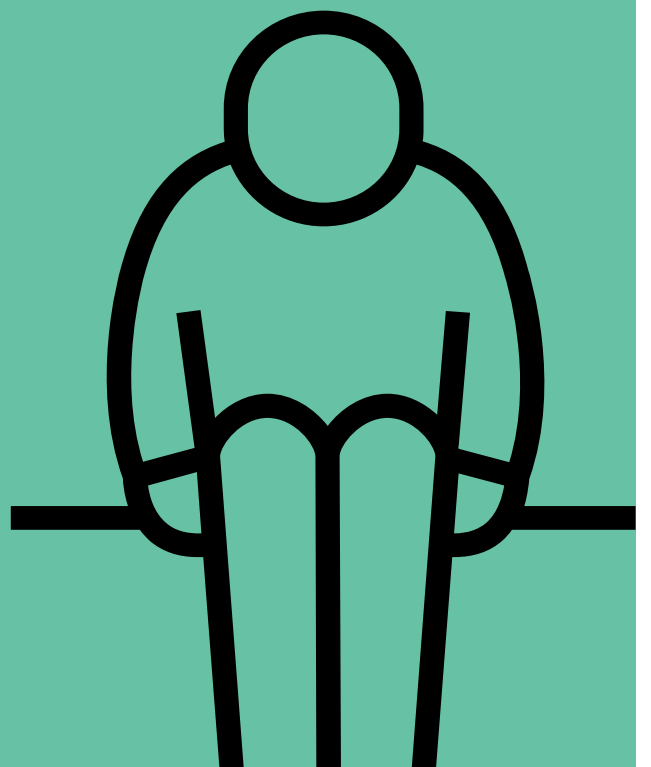
Adoption & Samfund tilbyder telefonrådgivning til alle **adopterede**.

### Kontakt:

Tlf.: 61 77 36 20

[www.adoption.dk](http://www.adoption.dk)

**Angst, depression,  
stress, spiseforstyrrelse,  
selvskade, OCD**



---

### Center for Mental Sundhed - Støtte ved angst, depression og stress

Center for Mental Sundhed i Københavns Kommune tilbyder gratis hjælp til **unge og voksne københavnere over 15 år**, som oplever lettere eller moderate symptomer på angst, depression og/eller stress. Tilbuddene foregår primært i grupper kombineret med enkelte individuelle samtaler med en psykolog.

Centret tilbyder også støttende forløb til unge og voksne **over 18 år**, der oplever symptomer på stress.

Du kan blive henvist til et forløb i centret via egen læge eller evt. via din studievejleder, hvis du går på en ungdomsuddannelse.

**Kontakt:**

Tlf.: 3317 2200

Center for Mental Sundhed

Mimersgade 41

2200 København N

[www.mentalsundhed.kk.dk](http://www.mentalsundhed.kk.dk)[Tilbud til unge \(kk.dk\)](http://www.mentalsundhed.kk.dk)

---

### ROBUS - hjælp til børn og unge med spiseforstyrrelse eller selvskade

ROBUS er et gratis kommunalt rådgivnings- behandlingstilbud til børn og unge **bosat i Københavns Kommune**, som har selvskadende adfærd, har en spiseforstyrrelse eller er på vej til at udvikle en. Der tilbydes samtaleforløb til børn og unge mellem **10-17 år** med selvskadeerfaring og til børn og unge **under 23 år** som er i risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse eller har været i behandling herfor i psykiatrien. Derudover tilbydes sparring og rådgivning til **fagpersoner**.

**Kontakt:**

Tlf.: 21 47 54 98

Limfjordsvej 23

2720 Vanløse

[www.csp.kk.dk/robust](http://www.csp.kk.dk/robust)

---

### STIME - styrket tværsektoriel indsats for børn og unges mentale sundhed

Stime er en indsats med kortere behandlings- og vejledningsforløb til familier med børn og unge i psykisk mistrivsel, der viser risikoadfærd for spiseforstyrrelse eller har begyndende selvskadeadfærd. Målgruppen er børn og unge **under 18 år i Københavns Kommune**. Har forskellige forløb/fokuspunkter, der er tilpasset aldersgruppe og problematik.

**Kontakt:**

Tlf.: 24 99 65 61

Center for Socialpædagogik og Psykiatri

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

---

### Specialiserede hjemmevejledere til borgere med spiseforstyrrelse

Et tilbud under socialpsykiatrien i Københavns Kommune målrettet borgere **over 18 år** med spiseforstyrrelser, der bor i egen bolig. Indsatsen består af ugentligt besøg af en hjemmevejleder der kan støtte og vejlede efter den enkeltes behov. Man skal henvises til tilbuddet efter servicelovens § 85.

**Kontakt:**[Specialiserede hjemmevejledere | Socialpsykiatri København \(kk.dk\)](http://www.kk.dk)

---

### Psykoteraeutisk klinik, Frederiksberg

Psykoteraeutisk klinik (Frederiksberg) tilbyder ambulant gruppebehandling med kognitiv adfærdsterapi til mennesker med depression, panikangst, socialfobi, OCD og generaliseret angst.

**Kontakt:**

Tlf.: 38 64 48 64

Psykoteraeutisk Klinik

Nannasgade 28

2200 København N

[Velkommen til Psykoteraeutisk Klinik, Psykiatrisk Center København \(psykiatri-regionh.dk\)](http://www.kk.dk)

---

## Angstforeningen

Angstforeningen tilbyder hjælp og støtte til mennesker, der lider af angst eller er pårørende til en, der har angst. Angstforening tilbyder telefonrådgivning, selvhjælpsgrupper, pårørendemøder og chatrådgivning. Foreningen kan kontaktes angående hjælp og støtte, praktiske spørgsmål, selvhjælpsgrupper m.m.

### Kontakt:

Angsttelefonen til unge og forældre under 18 år:

82 30 60 70

Angsttelefonen til unge og voksne over 18 år:

70 27 13 20

[www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

---

## Depressionsforeningen

Depressionsforeningen tilbyder netværk og støtte til mennesker, der har en depression eller en bipolar lidelse og deres pårørende. Foreningen tilbyder bl.a. anonym telefonrådgivning, selvhjælpsgrupper, brevkasse og sociale caféer.

### Kontakt:

DepressionsLinien/SocialrådgiverLinien

Tlf.: 33 12 47 74

[www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

---

## Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaede - LMS

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

### Kontakt:

Tlf.: 70 10 18 18

[www.lmsos.dk](http://www.lmsos.dk)

---

## OCD-Foreningen

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

### Kontakt:

Tlf.: 70 20 30 91

[www.oed-foreningen.dk](http://www.oed-foreningen.dk)

---

## Psykiatrifonden

Psykiatrifonden tilbyder rådgivning til unge og voksne, der har en psykisk sygdom eller oplever, at livet er svært - måske pga. ensomhed, sorg, stress eller en livskrise. Rådgivningen er også for unge, der er pårørende til et familiemedlem eller en ven, der har en psykisk sygdom. Psykiatrifonden tilbyder gruppeforløb og individuelle samtaler, ansigt-til-ansigt og over chat og telefon.

### Kontakt:

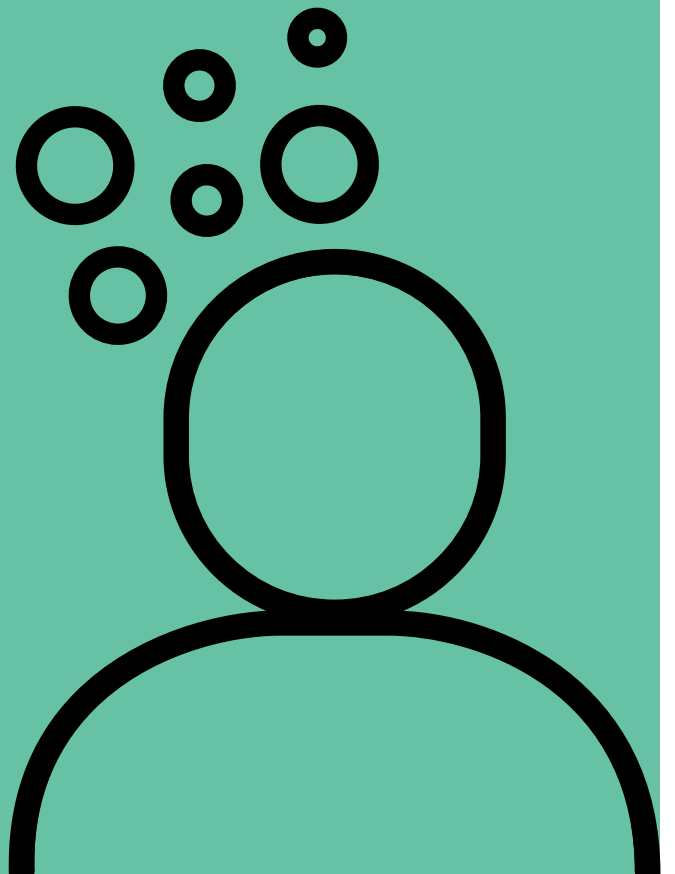
Tlf.: 39 25 25 25

eller chat

[www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

---

# **Rusmidler - rådgivning og behandling**



## U-turn

U-turn er Københavns Kommunes gratis tilbud til unge københavnere **under 25 år**, som har problemer med alkohol, ryger hash og/eller tager stoffer. U-turn tilbyder åben anonym rådgivning og længerevarende behandlingsforløb, hvor unge kan få hjælp til at gøre noget ved deres forbrug af rusmidler. Forløbet kan være individuelt eller i grupper med andre unge og består af samtaler og/eller aktiviteter, alt efter hvad der giver mening for den enkelte.

### Kontakt:

Tlf.: 82 56 23 00  
Studivestryæde 47  
1455 København K  
[www.uturn.kk.dk](http://www.uturn.kk.dk)

## DeDrikkerDerhjemme

DeDrikkerDerhjemme er en åben og anonym rådgivning til børn og unge **op til 25 år**, der påvirkes af forældres alkohol- eller stofproblemer.

### Kontakt:

Tlf.: 33 17 20 10  
Suhmsgade 4, 3. sal,  
1125 København K  
[www.dedrikkerderhjemme.dk](http://www.dedrikkerderhjemme.dk)

## Center for Rusmiddelbehandling

Center for Rusmiddelbehandling tilbyder gratis, anonym rådgivning samt individuel og/eller gruppebaseret ungebekandling af alkohol- og stofproblemer til personer **over 18 år**. Det er muligt at invitere **forældre/søskende** med i bebandlingen. Bekandlingen varetages af rusmiddelbebandlere, læger og psykologer og tilbydes på seks forskellige adresser i København. Man er velkommen til at henvende sig, selvom man ikke bor i Københavns Kommune.

### Kontakt

Tlf.: 70 21 02 20  
[www.rusmiddelbehandling.kk.dk](http://www.rusmiddelbehandling.kk.dk)

## TUBA

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:

Tlf.: 30 67 24 87  
Vesterbrogade 69, 1.tv og 3. tv.  
1620 København V  
[www.tuba.dk](http://www.tuba.dk)

## 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.: 80 20 05 00  
[www.alkohologsamfund.dk](http://www.alkohologsamfund.dk)

## Netstof

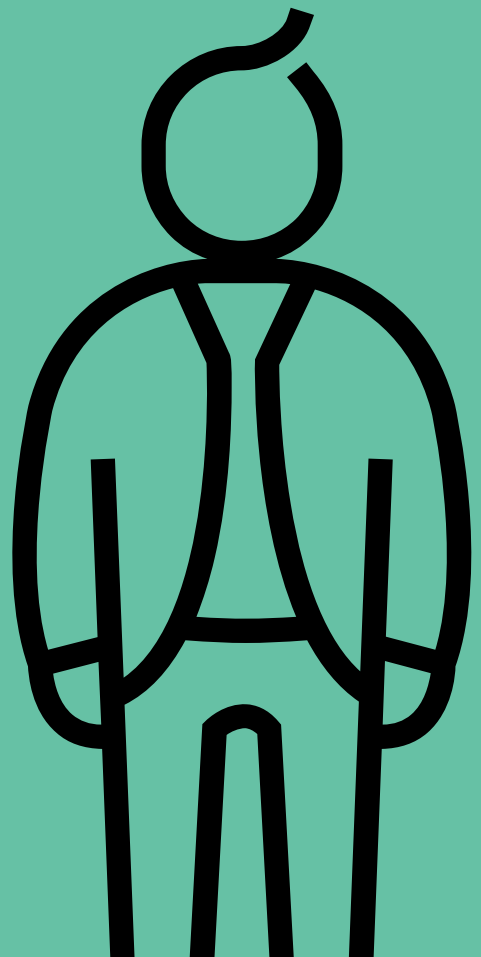
Online gratis rådgivning om alkohol, hash og andre stoffer til unge mellem **15 og 24 år**. Henvender sig også til **forældre og professionelle**. Tilbyder ung-til-ung debatfora, en vidensbank samt mulighed for at spørge eksperter.

### Kontakt:

[www.netstof.dk](http://www.netstof.dk)



# **ADHD, ADD, Tourette**



### **ADHD-foreningen**

ADHD-foreningen tilbyder rådgivning og vejledning til **børn, unge og voksne** med ADHD og ADD og til pårørende og professionelle. På hjemmesiden findes en beskrivelse af forskellige støttemuligheder for unge med ADHD eller ADD, som går på en ungdomsuddannelse.

**Kontakt:**

Tlf.: 70 21 50 55

[www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

---

### **Dansk Tourette Forening**

Landsforening for bærere af Gilles de la Tourette's syndrom og deres **pårørende**. Har til formål at hjælpe medlemmer og udbrede kendskab til syndromet. Har en ungdomsafdeling for unge mellem **15-25 år** med sociale arrangementer, rådgivning mm.

**Kontakt:**

[www.tourette.dk](http://www.tourette.dk)

---

# **Psykiatri, borderline og selvmord**



---

## 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:

Tlf.: 38 64 06 71  
Nordstjernevej 29  
2600 Glostrup

[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

---

## Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse tilbyder akut hjælp og kortere behandlingsforløb til selvmords-truede **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 først-kommende hverdag.

### Kontakt:

Unge under 18 år: Tlf.: 40 12 98 50  
Unge over 18 år: Tlf.: 38 64 18 00  
Akut behov: Ring til 112 eller til akuttelefonen 1813 eller kontakt praktiserende læge

[www.psykiatri-regionh.dk/selvordsforebyggelse](http://www.psykiatri-regionh.dk/selvordsforebyggelse)

---

## Livslinien

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

### Kontakt:

Tlf.: 70 20 12 01

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

---

## OPUS - Region Hovedstaden

OPUS er et opsøgende, udgående team, der tilbyder en tidlig indsats til unge i alderen **18-35 år** med en debuterede psykose eller psykoselignende symptomer. Den ambulante behandling rummer bl.a. medicinsk behandling, psykoterapi, familiebehandling, psyko-udikation og hjælp til håndtering af dagligdagen.

Henviſning via praktiserende læge, psykiater eller Distrikt Psykiatrisk Center.

### Kontakt:

[OPUS \(psykiatri-regionh.dk\)](http://www.opus.psykiatri-regionh.dk)

---

## Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center udreder 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:

Tlf.: 38 64 06 71  
Ndr. Ringvej 29-67  
2600 Glostrup

[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.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

[www.sind.dk](http://www.sind.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

[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

---

## Borderlinenetværket

Borderlinenetværket tilbyder rådgivning, peer-to-peer, et forum på Facebook samt artikler og nyheder til mennesker med borderline personlighedsforstyrrelse og deres pårørende.

### Kontakt:

[www.borderlinenetvaerket.dk](http://www.borderlinenetvaerket.dk)

# **Særlig tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU)**



### **Fontanaskolen STU**

Fontanaskolen STU er en særligt tilrettelagt treårig ungdomsuddannelse for unge mellem **16-25 år** med generelle psykiske udfordringer og gennemgribende udviklingsforstyrrelser inden for autismspektret.

**Kontakt:**

Tlf.: 42 39 24 33

Fontanaskolen - STU

Hammershusgade 17

2100 København Ø

[Om Fontanaskolen STU - Fontanaskolen - STU](#)

---

### **Basen**

Basen er et skole- og dagbehandlingstilbud for unge i alderen **10-25 år** med særlige udfordringer som autismspektrumforstyrrelser, ADHD, angst, OCD, depression, isolationsproblematikker, spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd eller andre psykiatriske vanskeligheder. Basen tilbyder bl.a. et særligt tilrettelagt ungdomsuddannelsesforløb (STU) for unge i alderen **16-25 år** og hjemmeundervisning.

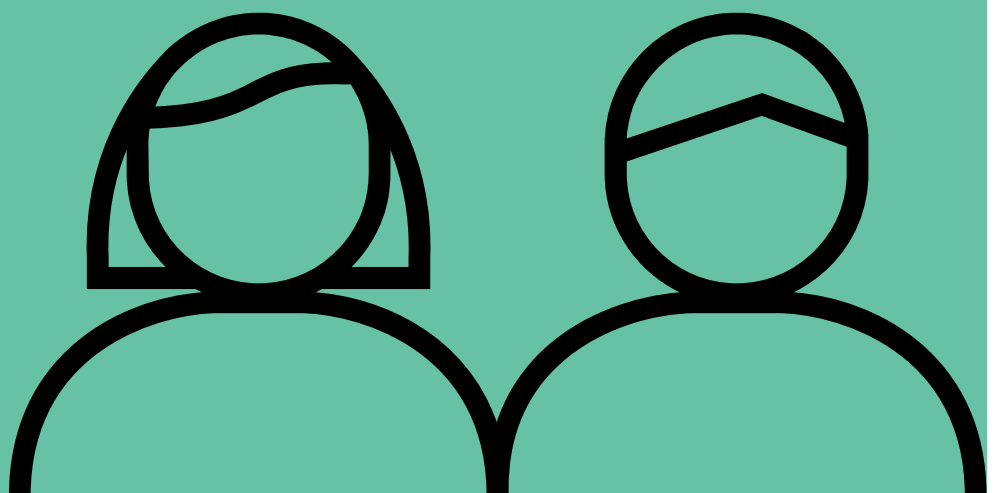
**Kontakt:**

Tlf.: 27 30 49 82

[www.basen.dk](http://www.basen.dk)

---

# **Seksualitet, prævention, kønsidentitet**



---

## 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:**

Tlf.: 33 13 91 13

Lergravsvej 57, 2. sal

2300 København S

[www.sexogsamfund.dk/praeventionsklinik](http://www.sexogsamfund.dk/praeventionsklinik)

## Checkpoint

AIDS-Fonden tilbyder gratis og anonym test for hiv og andre seks sygdomme til personer, som er mellem **15-29 år**, lever med HIV, er transperson eller non-binær, er en mand, der har sex med mænd, er en kvinde, der har sex med kvinder, kommer fra Afrika, Asien, Sydamerika eller Østeuropa eller har haft ubeskyttet sex med en lokal i førnævnte lande. Derudover tilbydes rådgivning til personer, der lever med HIV.

**Kontakt:**

Vestergade 18E, 4. sal

1456 København

[www.aidsfondet.dk](http://www.aidsfondet.dk)

---

## 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

[www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk)

---

## Abort, Sex og Samfund

Sex & Samfunds information og rådgivning om muligheder for abort.

**Kontakt:**[Viden om abort | Sex og Samfund](#)

---

## 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.

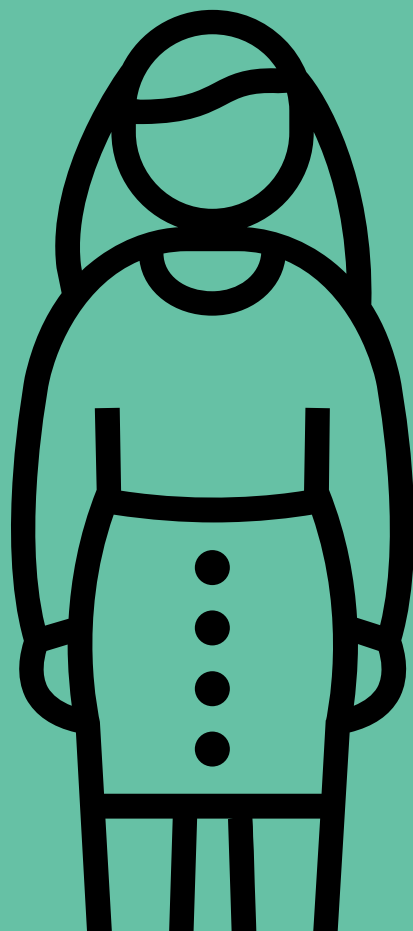
**Kontakt:**

Tlf.: 33 13 19 48

[www.lgbt.dk](http://www.lgbt.dk)



# **Seksuelle krænkelse, voldtægt, 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 fx 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:

Tlf.: 35 45 39 84

Opgang 78, Tagensvej 22

2200 København N

[Center for Seksuelle Overgreb \(rigshospitalet.dk\)](http://rigshospitalet.dk)

---

## CSM Øst - Center for Seksuelt Misbrugte

Centret 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:

Tlf.: 33 23 21 23

Rathsacksvej 9

1862 Frederiksberg C

[csm-danmark.dk](http://csm-danmark.dk)

---

## Joan Søstrene

Rådgivning for **kvinder**, der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller seksuel chikane. Rådgivning foregår personligt, over telefonen eller via mail. Rådgivning er hver mandag og torsdag fra klokken 18.00-20.30

### Kontakt:

Tlf.: 33 14 74 84

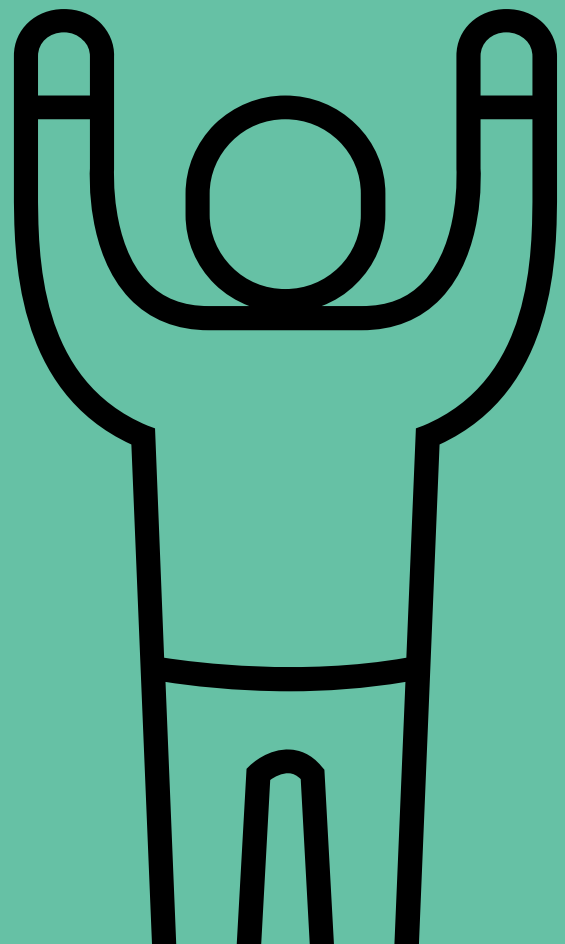
H.C. Andersens Boulevard 10

1553 København V

[Forside | JOAN-SØSTRENE \(joan-soestrene.dk\)](http://joan-soestrene.dk)

---

**Vold, kriminalitet,  
offerrådgivning,  
billeddeling**



## 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:

Tlf.: 20 67 05 06

Kronprinsessegade 18C

1306 København K

[www.brydtavsheden.dk](http://www.brydtavsheden.dk)

## Hjælp Voldsofre

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

### Kontakt:

Tlf.: 86 41 59 00

[www.voldsofre.dk](http://www.voldsofre.dk)

## Qnet

Netværk for **kvinder**, som har været udsat for vold. Netværket drives af både yngre og ældre kvindelige frivillige fra Røde Kors. De tilbyder en-til-en støtte, hvor man mødes med en kvindelig frivillig ca. en gang om ugen og hjælpes ad med praktiske opgaver, og hvad man har brug for. Qnet tilbyder derudover fællesspisning, foredrag, kreative værksteder og udflugter.

### Kontakt:

Tlf.: 38 33 64 00

[Støtte til voldsudsatte kvinder og børn | Røde Kors \(rodekors.dk\)](http://stotte-til-voldsudsatte-kvinder-og-born-røde-kors.dk)

## Offerrådgivningen

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 socialråd-

givere i alle landets politikredse. Der tilbydes gratis personlig hjælp eller telefonrådgivning 24 timer i døgnet.

### Kontakt:

Hovedstaden Tlf.: 21 20 91 70

Københavns Vestegn: 23 68 60 37

[www.offerraadgivning.dk](http://www.offerraadgivning.dk)

## Evolve

Evolve arbejder for at støtte minoritetsetniske unge, der oplever psykisk og fysisk vold. Målgruppen er unge i alderen **13-29 år**. Støtten består af oplysning, rådgivning, bistand og netværk med formål at skabe muligheder for, at de unge kan klare sig selv.

### Kontakt:

Tlf.: 22 11 99 58

Fiolstræde 14B, KLD

1122 København K

[LØFT \(loeft.info\)](http://LØFT(loeft.info))

## Dialog mod Vold

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

### Kontakt:

Tlf.: 35 30 17 17

Struenseegade 9, 4. sal

2200 København N

[www.dialogmodvold.dk](http://www.dialogmodvold.dk)

## Dansk Center for Stalking

Hjælp og rådgivning til ofre, pårørende og udøvere af stalking. Centret driver bl.a. en telefonrådgivning, der er bemannet 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](http://www.danskstalkingcenter.dk)

## SletDet

SletDet er Red Barnets rådgivning til **børn og unge** om onlinelivet, herunder digitale krænkelser såsom 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

[www.redbarnet.dk/sletdet](http://www.redbarnet.dk/sletdet)

## Æresrelaterede konflikter, kultursammenstød, traumer

### Red Rådgivning

Rådgivning om æresrelaterede konflikter til **unge, forældre og fagpersoner**. Kan kontaktes via en døgn-åben hotline og/eller en anonym brevkasse. Driver også et 'safehouse', som er et opholdssted for unge, der er på flugt fra æresrelaterede konflikter.

### Kontakt:

Tlf. til Red Rådgivning: 70 27 76 66

Direkte tlf. til 'Safehouse' på Sjælland: 45 11 78 00

[www.red-center.dk](http://www.red-center.dk)

### Transkulturelt Terapeutisk Team

I Osrarhuset 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 minoritets**unge og familier**, der oplever samfundsmæssige, familierelaterede eller personlige problemer.

### Kontakt:

[ttdenmark@yahoo.com](mailto:ttdenmark@yahoo.com)

Osrarhuset, Valhalsgade 4

2200 København N

[www.ttdenmark.dk](http://www.ttdenmark.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:

Tlf.: 40 33 59 47

Fruebjergvej 3

2100 København Ø

[www.tpr.dk](http://www.tpr.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:

Tlf.: 35 26 57 26

[www.oasis-rehab.dk](http://www.oasis-rehab.dk)

## Kriminalitet, kriminalitetsforebyggelse

### Københavnerteamet

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

### Kontakt:

Tlf.: 26 86 40 00

Grøndals Center, Hvidkildevej 64, 1. sal

2400 København NV

[Københavnerteamet \(kk.dk\)](http://KobenhavnerTeamet.dk)

---

## Pigegruppen

Pigegruppen er et 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. Pigegruppen arbejder med at skabe tillidsfulde relationer, hvor der skabes anerkendelse, ligeværd og gensidig respekt.

### Kontakt:

Haderslevgade 19-21  
1671 København V

[Pigegruppen \(kk.dk\)](http://kk.dk)

---

## Vilde Liv

Københavns Kommunes Socialforvaltnings tilbud til unge mellem **12 og 18 år**, der færdes på og omkring Christiania og som har problemer med ustabil opvækst, lavt selvværd, ensomhed, eller er berørt af vold, kriminalitet, hjemløshed osv. Tilbyder anonym rådgivning og fælles aktiviteter, voksenkontakt, fællesspisning osv. Findes i den farverige skurvogn lige ved volden for enden af Bådsmandsstræde bagved Fredens Ark.

### Kontakt:

Mandag klokken 17.00-18.30  
Tirsdag og torsdag klokken 12.00-21.00  
Onsdag og fredag klokken 12.00-18.00

[Vilde Liv \(kk.dk\)](http://kk.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**. Formål er at lave forebyggende og bæredygtige indsatser til børn, unge og familier med særlige behov: Familiebehandling, kontaktpersonsordninger til børn og unge, psykologiske undersøgelser, terapeutiske forløb til børn og unge og kriminalitetsforebyggende indsatser.

### Kontakt:

Tlf.: 33 15 20 23

[www.projektplanb.dk](http://www.projektplanb.dk)

**Retshjælp,  
socialrådgivning,  
gældsrådgivning**



---

### Settlementets Rådgivning

Settlementets frivillige rådgivere tilbyder gratis rådgivning indenfor retshjælp, socialrådgivning og gældsrådgivning.

#### Kontakt:

Tlf.: 50 59 90 51

Dybbølsgade 41

1721 København V

[Rådgivningen - Settlementet](#)

#### Kontakt:

Tlf.: 35 39 71 97

Tagensvej 70, 1. sal

2200 København N

[www.sr-bistand.dk](http://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:

Tlf.: 61 61 78 41

Lyrskovgade 4, 4. sal

1758 København V

[www.vesterbro-retshjaelp.dk](http://www.vesterbro-retshjaelp.dk)

---

### Den Sociale Retshjælp

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

#### Kontakt:

Tlf.: 70 22 93 30

Bragesgade 10 C,

2200 København N

[www.socialeretshjaelp.dk](http://www.socialeretshjaelp.dk)

---

### 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.



# **Anbragte unge**



## 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

[De 4 Årstider \(kk.dk\)](http://kk.dk)

---

## Baglandet København - for tidligere anbragte

Baglandet København er et mødested og et rådgivnings-tilbud 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:

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

[www.baglandet.net](http://www.baglandet.net)

---

## De Anbragtes Vilkår

En interesseorganisation, der arbejder for at styrke nuværende og tidligere anbragtes vilkår. Henviser på deres hjemmeside til steder, hvor man kan få hjælp og støtte, rådgivning, bisiddere, netværksgrupper osv.

### Kontakt:

[De Anbragtes Vilkår \(deanbragtesvilkar.dk\)](http://deanbragtesvilkar.dk)

---

**Bolig, væresteder,  
botilbud, hjemløshed,  
socialpsykiatrien**



## Bolig

### Ungdomsbolig i København

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

**Kontakt:**

[Find en ungdomsbolig i København \(kk.dk\)](#)

### Lejernes Landsorganisation

Lejernes LO arbejder med at sikre lejernes vilkår. Som medlem kan man få rådgivning, vejledning og juridisk støtte på lejeboligområdet.

**Kontakt:**

Tlf.: 33 86 09 10  
Reventlowsgade 14  
1651 København K  
[www.llo.dk](http://www.llo.dk)

## Væresteder for sårbare unge

### Ungehus CPH

Aktivitets- og samværstilbud til unge i København mellem **18 og 30 år**, hvor man kan møde andre unge. Der tilbydes åbne drop-in-aktiviteter, fx sport, kreative sysler, studiestøttegruppe, musik, spil. Driver også Fremtidsfabrikken, som er et visiteret forløb med fokus på fysisk og psykisk sundhed, uddannelse og arbejde.

**Kontakt:**

Tlf.: 30 69 25 91  
Ungehus CPH  
Hørsholmsgade 20  
2200 København N  
[ungehuscph.kk.dk](http://ungehuscph.kk.dk) |

### 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:**

Tlf.: 53 26 62 98  
Teglværksgade 22  
2100 København Ø  
[www.fountain-house.dk](http://www.fountain-house.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 klokken 16.00-21.30  
[www.transmogriffen.dk](http://www.transmogriffen.dk)

### Joannahuset

Værested for børn og unge **under 18 år**. I huset er der mulighed for omsorg, mad, drikke, et bad, tøjvask, nyt tøj osv. Tilbud om anonym og rettighedsbaseret rådgivning og overnatning.

**Kontakt:**

Tlf.: 25 75 75 58  
Store Søndervoldsstræde 2  
1419 København  
[Vi hjælper | Joannahuset](#)

### Fisken

Foreningen FISKEN er et gratis tilbud til unge mellem **13-24 år**. FISKEN består af et værested, hvor unge kan indgå i positive fællesskaber med voksne og andre unge, en fritidsjobformidling, som hjælper unge med at

komme godt ud på arbejdsmarkedet, et uddannelses-tilbud, som hjælper unge med at afklare uddannelsesvalg og praktikpladser, et mentorprojekt for unge over 18 år samt hjælp til søgning af opholdstilladelse og statsborgerskab.

**Kontakt:**

Tlf.: 33 31 97 55

Dybbølsgade 61

1721 København V

[www.fisken.org](http://www.fisken.org)

## Akut døgntilbud

**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 akut psykisk krise. Derudover er der fokus på at skabe mere trygge overgange ift. udskrivning fra en psykiatrisk afdeling til eget hjem, samt forebygge indlæggelse i psykiatrien. Tilbuddet består af en døgnbemandet akuttelefon, støtte og rådgivning samt mulighed for overnatning.

**Kontakt:**

Tlf.: 33 17 29 00

Griffenfeldsgade 46, 3. sal

2200 København N

[Akuttilbuddet i Griffenfeldsgade \(kk.dk\)](#)

## Botilbud, socialpsykiatrien

**Center for Tidlige Indsatser, Døgn- og Familieplejetilbud**

Centret er en del af Borgercenter Børn og Unge i Socialforvaltningen og består af en række forskellige tilbud og institutioner til **børn og unge** i Københavns Kommune. Fælles for tilbuddene er, at de gennem socialpædagogisk indsats støtter den enkelte borger til en positiv forandring i dennes individuelle behov. Se hjemmeside for institutioner og tilbud. Det er de lokale enheder i Borgercenter Børn og Unge, der visiterer til centret.

**Kontakt:**[Institutioner og tilbud i centret \(kk.dk\)](#)**Borgervænget, Socialpsykiatri København**

Botilbud til **18-30-årige** med komplekse psykosociale problemer, svære udfordringer og evt. brug af rusmidler. På Borgervænget støttes de unge i at skabe en hverdag, som er meningsfuld for den enkelte. Tilbyder hjælp og støtte i form af fx følgeskab og støtte til rusmiddelcentret, jobcenter, bank, skole, osv.

**Kontakt:**

Tlf.: 30 45 41 49

Hans Knudsens Plads 3b 2. og 3. sal

2100 København Ø

<https://socialpsykiatri.kk.dk/borgervaenget>**Radisevej, Socialpsykiatri København**

Tilbud for psykisk sårbare borgere i alderen **18-25 år**. Tilbuddet har fokus på beboernes individuelle 'recovery' – man modtager hjælp ud fra ens ressourcer og behov. Målet er at blive i stand til at leve et så selvstændigt hverdagsliv som muligt i egen bolig.

**Kontakt:**

Tlf.: 30 58 31 69

Radisevej 6

2300 København S

[Radisevej | Socialpsykiatri København \(kk.dk\)](#)**BOFNA - Bofællesskaber og Nansensgade, Socialpsykiatri København**

Opgangs- og bofællesskaber til psykisk sårbare borgere mellem **18-30 år**. Støtte og træning i processen med at flytte i egen bolig. Støtte fra kontaktperson. Måltrettet borgere der har svært ved at være sammen med andre mennesker, være en del af sociale sammenhænge, gå på uddannelse eller på arbejde.

**Kontakt:**[BOFNA - Bofællesskaber og Nansensgade | Socialpsykiatri København \(kk.dk\)](#)

## Sydhavnen, Socialpsykiatri København

Botilbud til psykisk sårbare borgere fra **18-25 år** som har været igennem et længerevarende behandlingsforløb. Fokus på selvstændighed og muligheden for at starte uddannelse eller beskæftigelse. Tilbyder fælles aktiviteter som aftensmad, turer ud af huset osv. Beboerne er selv med til at tilrettelægge hverdagen.

**Kontakt:**

Tlf.: 60 37 94 39

Thomas Koppels Alle 13

2450 København S

[Sydhavnen | Socialpsykiatri København \(kk.dk\)](#)

## Griffenfeldsgade 31, Socialpsykiatri København

Botilbud for borgere mellem **18-30 år** som lider af spiseforstyrrelse og/eller personlighedsforstyrrelser. Målet er, at den unge bliver i stand til at spise regelmæssigt, holde målvægten, håndtere følelser, have stabile relationer til andre mennesker, kontrollere egen adfærd uden at være selvskadende samtidig med at dagligdagen fungerer til glæde for den enkelte.

**Kontakt:**

Griffenfeldsgade 31

2200 København N

[Griffenfeldsgade 31 | Socialpsykiatri København \(kk.dk\)](#)

## Hjemløshed

### Fuckinghjemløs.dk

En hjemmeside med oversigt over, hvilke tilbud, der findes til unge, som er udsat for hjemløshed. Her kan man finde et sted at sove, et sted at være, nogen at tale med og generel rådgivning/hjælp. Drives af Kofoeds Skole og Kofoeds kælder.

**Kontakt:**[En hjælp til unge hjemløse i København og omegn \(fuckinghjemlos.dk\)](#)

## Ungeherberget på Nøjsomhedsvej

Ungeherberget på Nøjsomhedsvej består af 20 midlertidige botilbudspladser efter § 110 rettet mod unge mellem **18 og 30 år**, der er boligløse. Målgruppen har typisk også forskellige sociale problemstillinger, som de har behov for støtte til.

**Kontakt:**

Tlf.: 33 66 33 66

Københavns Kommune

Borgerservice

[Nøjsomhedsvej 12b \(kk.dk\)](#)

## Hellebro

Hellebro er et værested for unge hjemløse og udsatte mellem **18-29 år**. Tilbyder et værested med fællesskab, mad, bad, kreative aktiviteter, sundhedsklinik m.m., herberg og udslusningsboliger m.m.

**Kontakt:**

Tlf.: 33 39 90 00

Mosedalsvej 15

2500 Valby

[Hellebroen, et værested for unge hjemløse ml. 18-29 år](#)

## Kofoeds Kælder

Kofoeds Kælder er et kontaktsted for unge mellem **18 og 29 år**, som ikke har noget sted at bo. Her er der mulighed for at få basal hjælp i form af mad, bad, støtte og samtaler samt hjælp til at (gen)skabe kontakt med familie, hjemkommune og andre myndigheder.

**Kontakt:**

Tlf.: 41 73 31 55

Frederiksborggade 1 A

1360 København

<https://menneskermedmere.dk/ksu/>