

# Henvisningsmuligheder og tilbud til børn og unge i Hovedstadsområdet

*Opdateret juni 2010*



*PsykiatriFondens Børne- og Ungeafdeling*

## INDHOLDSFORTEGNELSE

ADHD-foreningen	s. 3
Angst	s. 3
Depression	s. 4
Ensomhed	s. 4
Kriminelle/ utilpassede unge	s. 5
Misbrug	s. 6
OCD	s. 7
Overgreb – vold, voldtægt, incest	s. 7
Personlighedsforstyrrelser	s. 8
Selv mord – selvmordsforsøg og –adfærd	s. 8
Selvskade	s. 9
Skizofreni og psykoser	s. 9
Sorg og krise	s. 9
Spiseforstyrrelser	s. 10
Tilbud i København og Frederiksberg	s. 10
Tilbud om mailrådgivning	s. 13
Tilbud om telefonrådgivning	s. 13
Tilbud om psykologisk rådgivning	s. 14
Tilbud på hospitaler – centre og psykiatriske skadestuer	s. 15
Unge med anden etnisk baggrund	s. 16
Unge som pårørende	s. 18
Væresteder og bosteder	s. 18
Øvrige tilbud	s. 20

## **ADHD/udviklingsforstyrrelser**

### **ADHD-foreningen**

Foreningen tilbyder rådgivning og vejledning til børn og voksne med ADHD og deres pårørende.

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

Rugårdsvej 101, 5000 Odense C

Tlf. 70 21 50 55 (hverdage 10-15, undtagen onsdag)

### **Dansk Tourette Forening**

Dansk Tourette Forening er en landsforening for bærere af Gilles de la Tourette's syndrom (TS) og deres pårørende.

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

Søllerødvej 76

2840 Holte

Tlf. 45 80 07 53 (hverdage 17-19)

### **Landsforeningen Autisme**

Foreningen har til formål at skabe de bedst mulige vilkår for autistiske børn/voksnes behandling samt at formidle oplysning.

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

Herlev Hovedgade 199, 2730 Herlev

Tlf. 70 25 30 65

## **Angst**

### **Angstforeningen**

Patientforening med selvhjælpsgrupper.

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

Tlf. 70 27 13 20 (mandag, tirsdag, torsdag 10-16, onsdag 10-13, fredag 10-12)

### **Angstklinikken, Rigshospitalet**

Angstklinikken er et offentligt tilbud uden brugerbetaling. For at komme i behandling skal man henvises af sin læge. Efter en samtale vurderer behandlerne, om man er egnet til behandling i klinikken.

Blegdamsvej 9 (afsnit 6233), 2100 Kbh. Ø

Tlf. 35 45 62 33 (hverdage 8-15.30)

### **Angst og OCD-klinikken (betaling)**

Klinikken er specialiseret i angst, og problemer relateret til angst.

[www.ocd-klinikken.dk](http://www.ocd-klinikken.dk)

Søborg Hovedgade 221, 1.sal, 2860 Søborg

Tlf. 70 26 06 76

### **Fobiskolen/Wattargruppen – Kognitivt Psykologcenter (betaling)**

Kognitiv terapi, coaching og kurser

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

Holbergsgade 14, 4., 1057 Kbh. K

Tlf. 33 11 22 84

### **Kognitivt Center København/Fobiskolen (betaling)**

Individuel terapi, kurser om stress, mindfulness, selvværd, agorafobi og socialfobi

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

Gammel Mønt 12, 1, 1117 Kbh. K

Tlf. 33 13 87 00

### **Praksis for Kognitiv Terapi (betaling)**

Klinikken har særligt fokus på behandling af angst, OCD og depression.

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

Vesterbrogade 14, 2.th, 1620 Kbh. V

Tlf. 33 24 24 98

## **Depression**

### **Depressionsforeningen**

Landsdækkende patientforening. Oplyser om depression og mulighed for behandling.

Bl.a. tilbud om lokalgrupper for patienter og pårørende.

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

Vendersgade 22, kld, 1363 Kbh. K

Tlf. 33 12 47 74 (hverdage og søndag 19-21)

### **Klinik for Affektive Lidelser – Rigshospitalet**

Personkredsen består af patienter med svære indlæggelseskrævende depressioner.

Blegdamsvej 9, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 35 45 61 77

## **Ensomhed**

### **Settlementets Børne & Unge Klubber**

I Pigehuset kan du få hjælp med at finde et job eller vælge uddannelse. Og du kan få hjælp, hvis du har problemer derhjemme. I Pigehuset er der ingen adgang for drenge, og der er kun kvindelige medarbejdere.

Drengeklubberne er en del af et samarbejde med SSB, Studenter Settlementets Boldklub.

Samarbejdet består af fodboldaktivitet og et klubtilbud.

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

Valdemarsgade 4, 1665 Kbh. V

Tlf. 60 89 24 50 / 21 68 54 31

### **Transmogriffen**

Værested for ensomme unge mellem 15 og 30 år. Tager sig af unges her og nu-kriser.

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

Griffenfeldsgade 50, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 39 00 91 (søndag til torsdag 16-21.30)

### **Ungdommens Røde Kors**

Internetside, hvor unge mellem 15-30 år kan komme i kontakt med og chatte med andre unge. Der laves også arrangementer.

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

### **Ventilen**

Mødesteder for stille og ensomme unge mellem 15 og 25 år.

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

Læssøegade 14, baghuset, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 35 71 72 (onsdag 17-21 og søndag 13-17)

### **Kriminelle/utilpassede unge**

#### **Københavnerteamet**

Tilbud til 13-18-årige kriminelle, kriminalitetstruede eller unge, der på anden måde har brug for støtte og vejledning.

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

Vestergade 4, stuen, 1456 Kbh. K

Tlf. 33 17 28 63 (hverdage 9-16)

#### **Pigegruppen**

Pigegruppen er et værested for udsatte piger i alderen 13-18 år, som har en kriminel udadreagerende adfærd, er uden for uddannelsessystem og arbejdsmarked og/eller har et dagligt forbrug af rusmidler.

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

Haderslevgade 19-21, 1671 Kbh. V

Tlf. 24 41 27 04

#### **Plan B**

Plan B udbyder en specialiseret støttekontaktpersonsordning og er et tilbud kommunerne benytter i arbejdet med de vanskelige unge, for at få dem ud af f.eks. kriminalitet eller misbrug og i uddannelse eller arbejde. Plan B har bl.a. hashafvænningsgrupper.

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

Tlf. 33 15 20 23

#### **Sjakket**

Sjakket er et tilbud til utilpassede børn og unge mellem 11 og 17 år i Københavns Kommune, som ikke kan eller vil bruge de eksisterende tilbud.

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

Skaffervej 6, 2400 Kbh. NV

Tlf. 35 82 35 81

#### **Spydspidsen**

Københavns Kommunes center for virksomhedspraktik henvender sig til de mest belastede og udsatte unge under 18 år, som er uden skole eller beskæftigelsestilbud.

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

Gothersgade 101A, 1.sal, 1123 Kbh. K

Tlf. 33 17 68 00

## **Misbrug**

### **Frederiksberg Kommunes Rådgivningscenter**

Rådgivning angående problemer med: hash, kokain, ecstasy eller amfetamin. Behandling for borgere i Frederiksberg Kommune. FKRC tilbyder også støtte til pårørende.

[www.frederiksberg.dk/fkrc](http://www.frederiksberg.dk/fkrc)

Sdr. Fasanvej 2B, 2000 Frb.

Tlf. 38 21 39 01 (mandag til onsdag 8.15-15, torsdag 8.15-18, fredag 8.15-13).

### **Hope**

Hjemmeside med henvisninger til, hvor børn, unge og forældre kan søge hjælp, når der er alkoholproblemer i familien.

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

Kristianiagade 8, 4.sal, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 33 11 16 23

### **Københavns Kommune – åben vejledning**

Tilbud til børn og unge, der påvirkes af forældres alkoholproblemer.

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

Nørre Voldgade 15, 5. sal, 1358 Kbh. K

Tlf. 33 17 20 10 (mandag og onsdag 12-18, torsdag 12-21)

Åben Anonym Rådgivning u/aftale: Tirsdag 14-16

### **Netstof**

Hjemmeside lavet i samarbejde mellem kommunerne. Omhandler misbrug af enhver form. Henvender sig til både misbrugere, behandlere, lærere, forældre. Indeholder også ung til ung-chat og mulighed for at spørge eksperter.

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

### **Plan B**

Plan B udbyder en specialiseret støttekontaktpersonsordning og er et tilbud kommunerne benytter i arbejdet med de vanskelige unge, for at få dem ud af f.eks. kriminalitet eller misbrug og i uddannelse eller arbejde. Plan B har bl.a. hashafvænningsgrupper.

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

Tlf. 33 15 20 23

### **Rusnavigatøerne**

Gratis behandling til alle unge op til 25 år for alle slags misbrug af stoffer og alkohol.

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

Teglårdstræde 13A, baghuset, 1452 Kbh. K

Tlf. 45 11 76 36

### **Stofrådgivningen i København**

Et behandlingstilbud for unge op til 25 år, der har et skadeligt forbrug af rusmidler.

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

Nørre Voldgade 11, 4.sal, 1358 Kbh. K

Tlf. 30 59 37 33

### **TUBA**

Terapi og rådgivning for unge børn af alkoholmisbrugere (for 14-35-årige).

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

Vesterbrogade 69, 3.th, 1620 Kbh. V

Tlf. 43 96 20 80

## **U-turn**

U-turn er Københavns Kommunes gratis tilbud til unge under 25 år, der ryger hash eller tager stoffer.

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

Studiestræde 47, 1455 Kbh. K

Tlf. 82 56 23 00 (anonym rådgivning tirsdag og torsdag 12-19 og onsdag 12-16)

## **OCD**

### **Angst og OCD-klinikken (betaling)**

Klinikken er specialiseret i angst, og problemer relateret til angst.

[www.ocd-klinikken.dk](http://www.ocd-klinikken.dk)

Søborg Hovedgade 221, 1.sal, 2860 Søborg

Tlf. 70 26 06 76

### **OCD-foreningen**

Patientforening for OCD-ramte og deres pårørende.

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

Julius Bloms Gade 17, kld.tv, 2200 København N

Tlf. 70 20 30 91

### **Praksis for Kognitiv Terapi (betaling)**

Klinikken har særligt fokus på behandling af angst, OCD og depression.

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

Vesterbrogade 14, 2.th, 1620 Kbh. V

Tlf. 33 24 24 98

## **Overgreb – vold, voldtægt, incest**

### **AlbaHus**

Rådgivning og psykologisk behandling til mennesker berørt af den seksuelle overgrebsproblematik (seksuelt misbrugte, mennesker med krænkende adfærd, pårørende og fagfolk).

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

Prinsesse Maries Allé 14, stuen, 1908 Frb. C

Tlf. 33 23 21 23 (mandag, tirsdag, torsdag og fredag 9-12, onsdag 16-19)

### **Center for voldtægtsofre – Rigshospitalet**

Akut hjælp ved voldtægt.

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

Rigshospitalet, Opgang 5 på 3. sal – Afsnit 5032,

Blegdamsvej 9 – også indgang fra Juliane Maries Vej, 2100 København Ø

Tlf. 35 45 50 32

### **Landsforeningen hjælp volds ofre**

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

Rådhusstræde 7, 1.sal, 8900 Randers

Tlf. 86 41 59 00 (hverdage 8-14)

### **Offerrådgivningen København og Frederiksberg**

Rådgivning for ofre, pårørende og vidner, der har været udsat for vold, trusler, tyveri, røveri, tasketyveri, ulykke eller andre chokerende begivenheder.

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

Tlf. 21 20 91 70 / 72 21 72 21 (døgnåben)

### **Stop vold mod kvinder (LOKK m.fl.)**

Anonym rådgivning, der rådgiver om vold mod kvinder.

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

Tlf. 70 20 30 82 (døgnåben)

### **Støttecenter mod incest i Danmark**

Henvender sig til voksne kvinder og mænd som i deres barndom har været udsat for incest/seksuelt overgreb samt deres pårørende. Anonym rådgivning og selvhjælpsgrupper.

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

Thorvaldsensvej 3, 1871 Frb. C

Tlf. 33 13 63 83 (tirsdag 9-12 og onsdag 12-15, professionel rådgivning)

Tlf. 33 36 00 90 / 33 36 00 99 (mandag 17-21, erfaringsbaseret rådgivning)

### **Thora Center**

Rådgivning om bl.a. incest og voldtægt.

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

Tlf. 33 32 86 50 (mandag til torsdag 10-15, og sidste torsdag i måneden 19-21)

## **Personlighedsforstyrrelser**

### **Bispebjerg Hospital**

Dagbehandling til patienter med svære forstyrrelser af personlighedsstrukturen.

Børne- og Ungdomspsykiatrisk center

Bispebjerg Bakke 30

2400 Kbh. NV

Tlf. 35 31 65 85 (hverdage 8-16)

### **Borderlineforeningen**

Landsdækkende forening for personer med emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse af borderline og impulsiv type, pårørende og andre interesserede.

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

## **Selv mord – selvmordsforsøg og -adfærd**

### **Center for Selvmordsforskning**

Information om selvmordsproblematikker.

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

Søndergade 17, 5000 Odense C

### **Livslinien**

Humanitær organisation, der arbejder på at forebygge selvmord og fremme trivsel.

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

Postboks 1157, 1010 Kbh. K

Tlf. 70 20 12 01

## **Selvskade**

### **Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade – LMS**

Anonym personlig rådgivning mandag og onsdag 16-19

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

Dronningens Tværgade 46, 1302 Kbh. K

Tlf. 70 10 18 18 (mandag-torsdag 18-20)

## **Skizofreni og psykoser**

### **OPUS**

Tidlig opsporing og behandling af unge psykotiske.

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

### **OPUS Bispebjerg**

(Dækker Bispebjerg, Brønshøj-Husum, Frederiksberg, Nørrebro og Vanløse)

Nannasgade 28, 2. sal, 2200 Kbh. N

### **OPUS Hvidovre**

(Dækker Kgs. Enghave, Valby, Hvidovre og Vesterbro)

Vesterbrogade 31, 4. sal, 1620 Kbh. V

### **OPUS Rigshospitalet**

(Dækker Amager, Christianshavn, Indre by og Østerbro)

Strandboulevarden 96, 2100 Kbh. Ø

## **Sorg og krise**

### **Børns Vilkår – sorggrupper for børn og unge**

For børn og unge op til 18 år.

Trekronergade 126F, 2500 Valby

Tlf. 116 111

### **Egmont Fondens Børne- og ungerådgivning – Vilkan**

For raske børn og unge op til 18 år, hvis familie er ramt af livstruende sygdom eller dødsfald, ulykke eller selvmord.

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

Møntergade 1, 1.sal, 1116 Kbh. K

Tlf. 33 91 36 44

### **Rådgivningen Unge og Sorg**

For unge mellem 16-28 år, der har forældre, der er alvorligt fysisk syge. Eller for unge der har mistet forældre pga. sygdom eller ulykke inden for det seneste år. Telefonrådgivning, grupper og individuelle samtaler.

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

Knabrostræde 3, 1.sal, 1210 Kbh. V

Tlf. 70 20 99 03 (mandag – torsdag 17-21)

## **Spiseforstyrrelser**

### **Aida**

Ambulant behandling af spiseforstyrrede børn, unge og voksne.

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

Prinsesse Maries Allé 1, 1908 Frb. C

Tlf. 33 31 82 28 (mandag-torsdag 9-16, fredag 9-13)

### **Anoreksiklinikken på Rigshospitalet**

Kræver henvisning fra egen læge.

Afsnit 6403, Edel Sauntes Allé 10, pavillion 6402, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 35 45 64 02 (døgnåbent)

### **Københavns Universitet – Bulimiprojektet**

Gratis individuel psykoterapi for personer over 18 år med bulimi. Kontaktperson Heidi Riiber.

Tlf. 35 32 49 00 (mandag-torsdag 9-15, fredag 9-14)

### **Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade – LMS**

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

Dronningens Tværgade 46, stuen, 1302 Kbh. K

Tlf. 70 10 18 18 (mandag, onsdag og torsdag 18-20)

Anonym personlig rådgivning: Mandag og onsdag 16-19

### **Travellers**

Travellers er et gruppeforløb til unge mellem 13 og 25 år, som enten viser tegn på eller er behandlet for spiseforstyrrelser. Deltagelse i travellers er gratis og er et led i såvel forebyggelses- som rehabiliteringsprocessen.

Søndergade 17, 5000 Odense C

Tlf. 66 13 88 11

## **Tilbud i København og på Frederiksberg**

### **Akutinstitutionen**

Nødopholdssted for truede børn og unge (13-18 år), der har problemer (f.eks. smidt ud hjemmefra). Henvendelse via Den Sociale Døgnvagt, din sagsbehandler eller Døgnkontakten.

Lundtoftegade 9-11, 1.sal, 2200 Kbh. N

Tlf. 38 34 73 31 (døgnåbent)

### **De 4 Årstider**

Værested og behandlingstilbud for nuværende eller tidligere anbragte børn og unge i alderen 10 til 23 år.

[www.de4aarstider.com](http://www.de4aarstider.com)

Guldbergsgade 10, stuen, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 36 86 39 (hverdage 9-16)

Tlf. 35 34 09 90 (hotline hver søndag 19-21)

### **Den Sociale Døgnvagt**

Hos Den Sociale Døgnvagt kan Københavns Kommunes borgere i alle aldre få råd og støtte til at klare øjeblikkelige vanskeligheder og eventuelt blive henvist til yderligere hjælp.

Bernstorffsgade 15, 1577 Kbh. V  
Tlf. 33 17 33 33 (døgnåbent)

### **Døgnkontakten**

Krise- og rådgivningscenter for 13-18-årige, som hører under Københavns kommunes socialforvaltning.

Åboulevarden 38, 2200 Kbh. N  
Tlf. 35 37 36 23 (døgnåbent)

### **Frederiksberg Familie- og ungerådgivning**

Tilbud til forældre, børn og unge op til 25 år bosiddende på Frederiksberg.

Peter Bangs Vej 24, 4. sal, 2000 Frb.

Tlf. 38 21 38 38 (mandag, tirsdag og torsdag 10-12 + 13-15, onsdag og fredag 10-12)

### **Københavnerteamet**

Tilbud til 13-18-årige kriminelle, kriminalitetstruede eller unge, der på anden måde har brug for støtte og vejledning.

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

Vestergade 4 st, 1456 Kbh. K

Tlf. 33 17 28 63 (hverdage 9-16)

### **Pigegruppen**

Pigegruppen er et værested for udsatte piger i alderen 13-18 år, som har en kriminel udadreagerende adfærd, er uden for uddannelsessystem og arbejdsmarked og/eller har et dagligt forbrug af rusmidler.

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

Haderslevgade 19-21, 1671 Kbh. V

Tlf. 24 41 27 04

### **Plan B**

Plan B udbyder en specialiseret støttekontaktpersonsordning og er et tilbud kommunerne benytter i arbejdet med de vanskelige unge, for at få dem ud af f.eks. kriminalitet eller misbrug og i uddannelse eller arbejde.

Plan B har bl.a. hashafvænningsgrupper.

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

Tlf. 33 15 20 23

### **Sjakket**

Sjakket er et tilbud til utilpassede børn og unge mellem 6 og 18 år i Københavns Kommune, som ikke kan eller vil bruge de eksisterende tilbud.

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

Skaffervej 6, 2400 Kbh. NV

Tlf. 35 82 35 81

### **Skolepsykiatrisk Center (SPC)**

Behandling, undersøgelse og rådgivning af børn og unge med psykiske vanskeligheder og deres familier. Henvisning sker gennem PPR.

Gl. Kalkbrænderi Vej 13, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 38 77 34 00

### **Spydspidsen**

Københavns Kommunes center for virksomhedspraktik henvender sig til de mest belastede og udsatte unge under 18 år, som er uden skole eller beskæftigelsestilbud.

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

Gothersgade 101A, 1.sal, 1123 Kbh. K

Tlf. 33 17 68 00

### **Ungdomsklinikken**

Ungdomsklinikken er Københavns Kommunes rådgivningscenter for 14 - 17-årige.

Saxogade 104 B, 1662 Kbh. V

Tlf. 33 21 55 11

### **Ungerådgivningen**

Åbent, anonymt tilbud, som yder råd og vejledning til unge mellem 12-18 år og deres forældre.

### **Ungerådgivningen Amager Vest**

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

Parmagade 14 st.th, 2300 Kbh. S

Tlf. 33 17 66 41 (hverdage 9-18)

Personlig henvendelse mandag – torsdag 14-18

### **Ungerådgivningen Amager Øst**

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

Holmbladsgade 99, 2300 Kbh. S

Tlf. 32 96 07 96 (hverdage 9-22)

### **Ungerådgivningen Bispebjerg**

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

Glasvej 7, 2400 Kbh. NV

Tlf. 33 17 51 47 (mandag 14-18, onsdag og fredag 13-15)

### **Ungerådgivningen Brønshøj, Husum, Tingbjerg**

Frederikssundsvej 197, 2700 Brønshøj

Tlf. 38 89 25 52 (mandag og tirsdag 12-16, torsdag 12-18)

### **Ungerådgivningen City**

Strandgade 38, 1408 Kbh. K

Tlf. 26 88 52 50 (mandag-torsdag 12-18)

### **Ungerådgivningen Nørrebro**

Bragesgade 8 D, 2200 Kbh. N

Tlf. 33 17 64 75 (tirsdag 11-16, onsdag 12-16, torsdag 13-19)

### **Ungerådgivningen Ryvang**

Landskronagade 56, baghuset 1.sal, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 39 29 72 25 (mandag og torsdag 14-20)

### **Ungerådgivningen Vanløse**

Helga Larsens Plads 14, 2720 Vanløse

Tlf. 38 74 70 54 (hverdage 13-15 samt mandage 17-20)

### **Ungerådgivningen Vesterbro**

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

Enghavevej 57, 1674 Kbh. V

Tlf. 80 30 93 10 (mandag 12-18, onsdag 14-18)

### **Ungerådgivningen Østerbro**

Willemoesgade 16, kld. th, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 35 43 38 12 (mandag 12-16, torsdag 14-18)

## **Tilbud om mailrådgivning**

### **PsykiaFonden**

PsykiaFondens Børne- og Ungeafdeling med mailrådgivning for børn og unge om psykisk sygdom og psykisk sundhed.

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

### **Børnechatten**

Børns Vilkårs chatrådgivning for børn og unge.

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

### **Børn og unge i voldsramte familier**

En anonym webbrevkasse for børn og unge.

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

### **Livslinien**

Humanitær organisation, der arbejder på at forebygge selvmord og fremme trivsel.

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

### **Netstof**

Hjemmesiden omhandler misbrug af enhver form og henvender sig til både misbrugere, behandlere, lærere og forældre.

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

### **Ungonline**

Ungdommens Røde Kors tilbyder chatrådgivning om f.eks. ensomhed, kærlighed, sex, mobning og forældre.

[www.dr.dk/ungonline](http://www.dr.dk/ungonline) (hverdage 19-22)

## **Tilbud om telefonrådgivning**

### **PsykiaFondens Telefonrådgivning**

Anonym telefonrådgivning for personer med psykiske problemer, pårørende og professionelle.

Tlf. 39 25 25 25 (hverdage 11-23, lørdag/søndag/helligdage 11-19)

### **Abortlinien**

Telefonrådgivning omkring abort for begge køn.

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

Tlf. 48 39 48 48 (hverdage 18-23)

### **Adoptionslinien**

Adoption og Samfunds telefonrådgivning til adopterede fra alle lande.

Tlf. 70 22 23 03 (tirsdag 19.30-20.30)

### **Angstforeningens TelefonRådgivning**

Tilbyder personlige samtaler med én, der selv har prøvet at have angst inde på livet.

Tlf. 70 27 92 94 (mandag, onsdag og torsdag 19-22, søndag 16-19)

### **Børnetelefonen**

Anonym rådgivning fra Børns Vilkår til alle børn og unge. Rådgiverne er voksne.

Tlf. 116 111 (mandag-torsdag 12-21, fredag 12-19)

### **Linien**

Anonym rådgivning, når sindet gør ondt.

Tlf. 35 36 26 00 (alle dage 16-23)

### **Livslinien**

Humanitær organisation, der arbejder på at forebygge selvmord og fremme trivsel.

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

Tlf.: 70 20 12 01 (alle dage 11-23)

### **Sexlinien for Unge**

Råd og vejledning om seksuelle spørgsmål.

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

Tlf. 70 20 22 66 (hverdage 15-17)

### **Ungdomstelefonen**

Telefonisk rådgivning for 13-25-årige under Landsforeningen for bøsser og lesbiske.

Rådgivning omkring seksualitet, homoseksualitet, følelser, sex, venner og familie.

Tlf. 33 36 00 80 (tirsdag 19-21)

### **Ung på Linie**

Projekt under Ungdommens Røde Kors. Tilbyder anonyme samtaler om f.eks.

ensomhed, kærlighed, ubehagelige oplevelser, sex, mobning, forældre.

[www.dr.dk/ungonline](http://www.dr.dk/ungonline)

Tlf. 70 12 10 00 (hverdage 19-22, søndag 19-22)

## **Tilbud om psykologisk rådgivning**

### **Frederiksberg Familie- og ungerådgivning**

Rådgivning for unge op til 25 år bosiddende i Frederiksberg Kommune.

Peter Bangsvej 24, 4.sal, 2000 Frb.

Tlf. 38 21 38 38 (mandag, tirsdag og torsdag 10-12 + 13-15, onsdag og fredag 10-12)

### **Kvinderådgivningen Brunhilde**

Gratis rådgivning for kvinder over 18 år.

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

Kvindehuset, Gothersgade 37, 1.sal, 1123 Kbh. K

Tlf. 33 14 28 28 (onsdag 15-16)

### **Psyko-terapeutisk Ambulatorium**

Ambulatoriet tilbyder behandling til patienter med psykiske lidelser af ikke-psykotisk art.

Henvisning sker gennem læge, psykolog eller sagsbehandler.

Nannasgade 28, 1. sal, 2200 Kbh. N

Tlf. 38 64 48 64 (hverdage 8-14)

### **Psyko-terapeutisk Center Stolpegård (Region Hovedstaden)**

Centret tilbyder samtalebehandling (psykoterapi) af psykiske lidelser. Henvisning sker gennem læge, psykolog eller sagsbehandler.

Stolpegårdsvej 20, 2820 Gentofte

Tlf. 39 77 75 50

### **Sinds psykologiske rådgivning**

Primært for folk i Københavns Kommune, men også for andre.

Slotsgade 2, 2. sal, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 36 09 04 (tirsdag og torsdag 17-19 telefonisk/personlig henvendelse)

### **SR-Bistand**

Hjælp til psykiske, sociale og juridiske problemer. Selvhjælpsgrupper.

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

Sortedam Dosseringen 5C, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 39 71 97 (mandag, onsdag og torsdag 10-11)

### **Ungdomsklinikken**

Ungdomsklinikken er Københavns Kommunes rådgivningscenter for 14-17-årige.

Anonymitet er mulig, men som regel kræves forældrenes samarbejde, hvis den unge er under 18.

Saxogade 104 B, 1662 Kbh. V

Tlf. 33 21 55 11 (mandag, onsdag og fredag 10.30-11.30, tirsdag og torsdag 14-15)

### **Universitetsklinikken**

Institut for Psykologi, Københavns Universitet

Øster Farimagsgade 2A, 2.sal, 1353 Kbh K

Tlf. 35 32 49 00 (mandag til torsdag 8.30-15.30, fredag 8.30-14)

## **Tilbud på hospitaler – centre og psykiatriske skadestuer**

### **Psykiatrisk Center Amager**

Tlf. 32 34 50 00

Skadestue: Tlf. 32 34 50 50

### **Psykiatrisk Center Ballerup**

Tlf. 44 88 45 05

Skadestue: Tlf. 38 64 50 03

**Psykiatrisk Center Frederiksberg**

Tlf. 38 16 44 70

Skadestue: Tlf. 38 16 45 15

**Psykiatrisk Center Gentofte**

Tlf. 39 77 39 77

Skadestue: Tlf. 38 64 61 00

**Psykiatrisk Center Glostrup**

Tlf. 43 23 23 00

Skadestue: Tlf. 38 64 06 71

**Psykiatrisk Afdeling Hvidovre**

Tlf. 36 32 38 36

Skadestue: Tlf. 36 32 38 38

**Psykiatrisk Center København**

Tlf. 35 31 35 31

Skadestue: Tlf. 35 31 23 00

**Psykoterapeutisk Center Stolpegård (Region Hovedstaden)**

Centret tilbyder samtalebehandling (psykoterapi) af psykiske lidelser.

Tlf. 39 77 75 50

**Unge med anden etnisk baggrund****Dansk Flygtningehjælps rådgivning for flygtninge**

Gratis, anonym rådgivning primært til flygtninge og familiesammenførte – og andre med etnisk minoritetsbaggrund, som har brug for hjælp. Flygtninge med svære psykologiske problemer tilbydes fem støttende samtaler med erfarne kliniske psykologer. Herefter henvises til eventuel anden behandling. Telefonisk eller personlig henvendelse.

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

Nørrebrogade 32, mezz, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 36 74 17 (mandag og onsdag 18-20.45 og torsdag 15-17.45)

**Døgnvagten**

Døgnvagten tilbyder telefonisk og personlig rådgivning for unge mellem 12 og 18 år. Som regel starter et ambulansforløb med, at den unge er anonym. Herefter kan man – hvis den unge samtykker – involvere forældrene og socialcentret.

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

Åboulevard 38, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 37 36 23

**Etnisk Rådgivningscenter – NOOR**

NOOR er Københavns Kommunes flerkulturelle konsulentkorps, der hjælper professionelle på lokalcentre, i distriktspsykiatrien, praktiserende læger og andre med supervision og træningsforløb i arbejdet med etniske minoriteter. De gennemfører også tværfaglige behandlingsforløb for klienter med etnisk minoritetsbaggrund.

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

Hejrevej 10, 2400 Kbh. NV

Tlf. 82 56 52 00

### **Kvinderådgivningen for etniske minoriteter**

Anonym professionel rådgivning om bl.a. etniske minoritetskvinders rettigheder i Danmark, uddannelse eller arbejde, problemer i familien eller integrationsprogram.

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

Tlf. 70 20 49 09 (mandag 10-13 og onsdag 17-20)

### **LOKKs Ungerådgivning**

Landsdækkende telefonrådgivning, der varetages af professionel rådgiver. Unge kan ringe anonymt og drøfte problemstillinger og krisesituationer i familien f.eks. i forbindelse med pardannelse, ægteskab eller konflikter vedr. bevægelsesfrihed, uddannelse og familiens forventninger til den unge.

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

Nyropsgade 22, stuen. 1602 Kbh. V

Tlf. 70 27 03 06 (hverdage 9-15 og torsdag 19-22)

### **Muhabet**

Værested for indvandrere med psykisk sygdom, åbent hverdage kl. 12-17.

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

Vesterbrogade 165, 167, 1800 Frb. C

Tlf. 36 72 65 83

### **Oasis**

Et tilbud til asylsøgere, flygtninge og flygtningefamilier med problemer, der har at gøre med belastende oplevelser i hjemlandet eller eksiltilværelsen. Henvielse kan ske fra Dansk Røde Kors, Dansk Flygtningehjælp og social- og sundhedsforvaltningen.

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

Nygade 4, 2. sal, 1164 Kbh. K

Tlf. 35 26 57 26

### **Transkulturelt Terapeutisk Team**

Psykologisk rådgivning og behandling for etniske minoritetsunge mellem 13 og 27 år og eventuelt deres familie. Problemerne kan være familiekonflikter, problemer relateret til pardannelser, livskriser, krigstraumer og racediskrimination. Uden henvielse er første samtale gratis, og der er mulighed for gratis telefonrådgivning.

[www.ttt danmark.dk](http://www.ttt danmark.dk)

Nørre Voldgade 6, 3. th., 1358 Kbh K

Tlf. 33 93 12 02 (tirsdag 10-15)

### **Tværkulturel Psykologisk Rådgivning**

Telefonisk og personlig rådgivning og krisehjælp, herunder familiesamtaler for flygtninge og indvandrere, som er i krise på grund af traumer, kultursammenstød, identitetsproblemer og familiekonflikter. Alle kan henvende sig telefonisk eller skriftligt, og mennesker med etnisk minoritetsbaggrund, som tænker på selvmord, kan få gratis anonym konsultation. Behandling tilbydes på flere sprog.

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

Dampfærgevej 24 A, 3. tv, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 40 33 59 47

## **Unge som pårørende**

### **Barn i fokus**

SUS – Socialt Udviklingscenters hjemmeside om børn af psykisk syge forældre. Tilbyder børnegrupper for børn mellem 9-16 år i Frederiksberg kommune.  
[www.barn-i-fokus.dk](http://www.barn-i-fokus.dk)

### **Bedre Psykiatri**

Gratis rådgivning (socialfaglig, psykologisk og juridisk) for pårørende til psykisk syge.  
[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)  
Livjægergade 20, 2100 Kbh. Ø  
Tlf. 35 25 46 00 (mandag, tirsdag, torsdag og fredag 10-14 og onsdag 13-14)

### **Københavns Kommune – åben vejledning**

Tilbud til børn og unge, der påvirkes af forældres alkoholproblemer.  
[www.dedrikkerderhjemme.dk](http://www.dedrikkerderhjemme.dk)  
Nørre Voldgade 15, 5. sal, 1358 Kbh. K  
Tlf. 33 17 20 10 (mandag-onsdag 12-18 og torsdag 12-21)  
Åben Anonym Rådgivning u/aftale: Tirsdag 14-16

### **Landsforeningen SIND**

Psykologisk rådgivning, også til pårørende. Åben for personlig og telefonisk henvendelse tirsdag og torsdag kl. 17-19.  
[www.sind.dk](http://www.sind.dk)  
Slotsgade 2, 2.th, 2200 Kbh. N  
Tlf. 35 36 09 04 (Københavns Kreds)

### **TUBA**

Terapi og rådgivning for unge børn af alkoholmisbrugere (for 14-35-årige).  
[www.tubadanmark.dk](http://www.tubadanmark.dk)  
Vesterbrogade 69, 3.th., 1620 Kbh. V  
Tlf. 43 96 20 80

## **Væresteder og bosteder**

### **Akutinstitutionen**

Nødopholdssted for truede børn og unge (13-18 år), der har problemer (f.eks. smidt ud hjemmefra). Henvendelse via Den sociale døgnvagt eller socialforvaltningen.  
[www.akutinstitutionen.dk](http://www.akutinstitutionen.dk)  
Lundtoftgade 9-11, 1.sal, 2200 Kbh. N  
Tlf. 38 34 73 31 (døgnåben)

### **Brososkollegiet**

Pladser til unge under 18 år henvist af socialforvaltning og unge over 18 år, som selv henvender sig.  
[www.brorson.dk](http://www.brorson.dk)  
Jesper Brochmandsgade 7-9/Rantzausgade 56, 2200 Kbh. N  
Tlf. 38 34 73 31

### **Fisken**

Værested med samvær, tryghed, omsorg og voksenkontakt for børn og unge mellem 13-19 år.

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

Dybbølsgade 61, 1721 Kbh. K

Tlf. 33 31 97 55

### **Kirkens Korshærs Bofællesskab "Korsly"**

Bofællesskab, hvor unge (18-30 år) med psykiske vanskeligheder kan bo sammen med unge uden psykiske vanskeligheder.

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

Berstorffslund Allé 70, 2920 Charlottenlund

Tlf. 39 63 36 04

### **Klub Fontana**

Aktivitets- og værested for 18 - 25-årige unge med psykiske problemer.

[www.fountain-house.dk](http://www.fountain-house.dk)

Teglværksgade 22, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 39 16 09 10

### **Kvisten**

Aktivitets- og værested for alle mellem 14 og 100 år.

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

Gartnergade 15, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 37 65 36 (hverdage 10-22, søndag 12-18)

### **Muhabet**

Værested for indvandrere med psykisk sygdom.

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

Vesterbrogade 165, 167, 1800 Frederiksberg C

Tlf. 3672 65 83 (hverdage 12-17)

### **Settlementets Børne & Unge Klubber**

I Pigehuset kan du få hjælp med at finde et job eller vælge uddannelse. Og du kan få hjælp, hvis du har problemer derhjemme. Der går ca. 15 piger mellem 11 og 19 år, som kommer fra forskellige lande, f.eks. Tyrkiet, Marokko og Algeriet. I Pigehuset er der ingen adgang for drenge, og der er kun kvindelige medarbejdere.

Drengeklubberne er en del af et samarbejde med SSB, Studenter Settlementets Boldklub. Samarbejdet består af fodboldaktivitet og et klubtilbud.

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

Dybbølsgade 41, 1721 Kbh. V

Tlf. 33 22 88 20

### **Transmogriffen**

Værested for ensomme unge mellem 15 og 30 år. Tager sig af unges her og nu-kriser.

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

Griffenfeldsgade 50, stuen, 22 Kbh. N

Tlf. 35 39 00 91 (søndag til torsdag 16-21.30)

### **Ventilen**

Mødesteder for stille og ensomme unge mellem 15 og 25 år.

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

Læssøgade 14, baghuset, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 35 71 72 (onsdag 17-21 og søndag 13-17)

### **Øvrige tilbud**

#### **Adoption og Samfund**

Rådgivning for adopterede, adoptanter og andre med behov.

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

Tlf. 65 92 00 18

#### **Baglandet – for tidligere anbragte**

Rådgivning og hjælp til tidligere eller nuværende anbragte børn uden for hjemmet.

Vesterbrogade 24 A, 3. tv, 1620 Kbh. V

Tlf. 33 21 26 66 (mandag og onsdag 10-22 og tirsdag 10-16)

#### **Bisidder – for børn og unge der har brug for støtte ved møder**

Børns Vilkår har bisiddere, der kan hjælpe i forbindelse med et svært sagsforløb, som altid ser tingene i et børneperspektiv og som sikrer at barnets retssikkerhed bliver varetaget.

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

Tlf. 35 55 55 59 (mandag-torsdag 9-16, fredag 9-15)

#### **Gadepræsten for unge**

Gadepræsten er ansat af folkekirken til at møde unge, der hvor de unge er – i ungdomsklubber, på caféer og på gaden. Målgruppen er unge mellem 14 til 20 år.

Tlf. 29 62 90 41

#### **Savn**

Hjemmeside for børn og pårørende til indsatte.

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

Tlf. 26 19 93 85